

Утверждаю  
Директор МКОУ ДО «ДЮСШ»



О.В. Зятькова  
15 августа 2019 года

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА  
ПОСТУПАЮЩИХ ПО ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ В МКОУ ДО «ДЮСШ» В 2019-2020 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**Нормативы  
общей физической подготовке по боксу для зачисления в группу начальной подготовки 2 и 3 года обучения**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                         |
|---------------------------------|--|
| Быстрота                        | Бег на 30м (не более 5,4с)                             |
| Выносливость                    | Бег на 3000м (не более 15мин. 00с)                     |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)           |
| Силовая выносливость            | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)               |

*Для зачисления в группу начальной подготовки 2 года обучения необходимо выполнить 3 норматива из 5.*

*Для зачисления в группу начальной подготовки 3 года обучения необходимо выполнить 4 норматива из 5.*

**Нормативы**  
**общей физической подготовке по боксу для зачисления в тренировочную группу 3 год обучения**

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                         |
| Быстрота                        | Бег на 100м (не более 15.8с)                           |
| Выносливость                    | Бег на 3000м (не более 14мин. 40с)                     |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)           |
| Силовая выносливость            | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 188 см)               |

*Для зачисления в тренировочную группу 3 года обучения необходимо выполнить 4 норматива из 5.*

**Нормативы**  
**общей физической подготовке по хоккею с мячом для зачисления в группу начальной подготовки 1 год обучения**

|                                 |  |   |
|---------------------------------|--|---|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                           |   |
|                                 | Юноши  | Девушки   |
| Скоростные качества             | Бег на 30 м (не более 5,2 с)                             | Бег на 30 м (не более 6 с)                              |
| Координация                     | Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,3 с)                  | Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,6 с)                 |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 140 см)                 | Прыжок в длину с места (не менее 135 см)                |

*Для зачисления в группу начальной подготовки 1 года обучения необходимо выполнить 2 норматива из 4.*

**Нормативы**  
**общей физической подготовки по хоккею с мячом для зачисления в тренировочную группу 2 год обучения**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                           |  |
|---------------------------------|--|--|
|                                 | Юноши  | Девушки  |
| Скоростные качества             | Бег 100 м (не более 14 с)                                | Бег 100 м (не более 16.2 с)                              |
| Координация                     | Челночный бег 5 х 6 м (не более 10 с)                    | Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)                    |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)                 | Прыжок в длину с места (не менее 150 см)                 |

*Для зачисления в тренировочную группу 2 года необходимо выполнить 3 норматива из 4.*

**Нормативы**  
**общей физической подготовке по лыжным гонкам для зачисления в группу начальной подготовки 2 год обучения**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                  |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | Юноши   | Девушки   |
| Быстрота                        | Бег 30 м (не более 5.8 с)                       | Бег 30 м (не более 6.0 с)                       |
|                                 | Бег 60 м (не более 10.7 с)                      | -   |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)        | Прыжок в длину с места (не менее 155 см)        |
|                                 | Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м) | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м) |

*Для зачисления в группу начальной подготовки 2 года обучения необходимо выполнить 2 норматива из 3.*

**Нормативы**  
**общей физической подготовке по лыжным гонкам для зачисления в тренировочную группу 1 год обучения**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)              |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | Юноши                                       | Девушки                                     |
| Быстрота                        | Бег 100 м<br>(не более 15,3 с)              | Бег 60 м<br>(не более 10,8 с)               |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 190 см) | Прыжок в длину с места<br>(не менее 167 см) |
| Выносливость                    | Бег 1000 м<br>(не более 3 мин. 45 с)        | Бег 800 м<br>(не более 3 мин. 35 с)         |

*Для зачисления в тренировочную группу 1 года обучения необходимо выполнить 2 норматива из 3.*