

Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия  
Автономное учреждение Республики Бурятия  
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»

Перечень физических упражнений

по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для  
поступающих детей на этап начальной подготовки  
согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по хоккею  
(Приказ Министерства спорта России от 27.03.2013г. №149)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (е более 4.3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5, 3 с)
сила	прыжок в длину толчком с двух ног	прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4 х 9 м (не более 11, 1 с)	Челночный бег 4 х 9 м (не более 12,1)
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 17,5 с)