

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 2/с от 09.01.2023  
Директор МАОУ ДО «СПШ «Новое поколение»  
Полетаев В.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФЛОРБОЛ»**

г. Нижний Новгород, 2023 год

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «флорбол»

Таблица №10

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап	норматив	
			юноши	девушки
1. Общая физическая подготовка				
1.1	Бег на 30 м	НП1	не более 6,9 с	не более 7,1 с
		НП2	не более 6,7 с	не более 6,8 с
		НП3	не более 6,5 с	не более 6,6 с
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	НП1	не менее 7 раз	не менее 4 раз
		НП2	не менее 10 раз	не менее 6 раз
		НП3	не менее 12 раз	не менее 8 раз
1.3	Прыжок в длину с	НП1	не менее 110 см	не менее 105 см

	места толчком двумя ногами	НП2	не менее 120 см	не менее 115см
		НП3	не менее 130 см	не менее 125 см
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	НП1	не менее +1 см	не менее +3 см
		НП2	не менее +3 см	не менее +5 см
		НП3	не менее +4 см	не менее +6 см
1.5	Смешанное передвижение на 1000м.	НП1	не более 7мин 10с	не более 7мин 35с
		НП2	не более 6мин 40с	не более 7мин 05с
		НП3	не более 6мин 30с	не более 7мин 00с
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>				
2.1	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	НП1	не более 16 с	не более 18 с
		НП2	не более 15 с	не более 17 с
		НП3	не более 14 с	не более 16 с

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «флорбол»

*Таблица №11*

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап	норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Общая физическая подготовка</b>				
1.1	Бег на 30м	T1	не более 6,0 с	не более 6,2 с
		T2	не более 5,9 с	не более 6,1 с
		T3	не более 5,8 с	не более 6,0 с
		T4	не более 5,7 с	не более 5,9 с
		T5	не более 5,6 с	не более 5,8 с
1.2	Челночный бег 3x10м	T1	не более 9,3 с	не более 9,5 с
		T2	не более 9,2 с	не более 9,4 с
		T3	не более 9,1 с	не более 9,3 с
		T4	не более 9,0 с	не более 9,2 с
		T5	не более 8,9 с	не более 9,1 с

1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	T1	не менее 13 раз	не менее 7 раз
		T2	не менее 15 раз	не менее 10 раз
		T3	не менее 18 раз	не менее 12 раз
		T4	не менее 20 раз	не менее 13 раз
		T5	не менее 25 раз	не менее 15 раз
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	T1	не менее +4 см	не менее +5 см
		T2	не менее +4 см	не менее +5 см
		T3	не менее +5 см	не менее +6 см
		T4	не менее +5 см	не менее +6 см
		T5	не менее +6 см	не менее +7 см
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	T1	не менее 140 см	не менее 130 см
		T2	не менее 145 см	не менее 135 см
		T3	не менее 150 см	не менее 140 см
		T4	не менее 160 см	не менее 145 см
		T5	не менее 165 см	не менее 150 см
1.6	Бег на 1000м	T1	не более 5мин 50с	не более 6мин 20с
		T2	не более 5мин 45с	не более 6мин 15с
		T3	не более 5мин 40с	не более 6мин 20с
		T4	не более 5мин 35с	не более 6мин 15с
		T5	не более 5мин 30с	не более 6мин 10с

## 2. Специальная физическая подготовка

2.1	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	T1	не более 12,4 с	не более 12,8 с
		T2	не более 12,2 с	не более 12,6 с
		T3	не более 12,0 с	не более 12,4 с
		T4	не более 11,8 с	не более 12,2 с
		T5	не более 11,5 с	не более 12,0 с

## 3. Уровень спортивной квалификации

3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет).	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет).	Спортивный разряд - «третий юношеский» Спортивный разряд - «второй юношеский» Спортивный разряд - «первый юношеский» Спортивный разряд - «третий спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «флорбол»**

*Таблица № 12*

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап	норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Общая физическая подготовка</b>				
1.1	Бег на 30м	ссм	не более 5,0 с	не более 5,4 с
1.2	Бег на 2000м	ссм	не более 8мин 10с	не более 10мин 00с
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ссм	не менее 36 раз	не менее 15 раз
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	ссм	не менее +11 см	не менее +15 см
1.5	Челночный бег 3x10м	ссм	не более 7,2 с	не более 8,0 с
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	ссм	не менее 215 см	не менее 180 см
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (сза 1 ми)	ссм	не менее 49	не менее 43
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>				
2.1	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	ссм	не более 7,8 с	не более 8,8 с
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд - «второй спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «флорбол»**

*Таблица №13*

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап	норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Общая физическая подготовка</b>				
1.1	Бег на 30м	всм	не более 4,6 с	не более 5,2 с
1.2	Бег на 2000м	всм	-	не более 9мин 50с
1.3	Бег на 3000м	всм	не более 12мин 40с	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	всм	не менее 50 раз	не менее 40 раз
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	всм	не менее +13 см	не менее +16 см
1.6	Челночный бег 3x10м	всм	не более 6,9 с	не более 7,9 с
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	всм	не менее 230 см	не менее 200 см
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (сза 1 ми)	всм	не менее 50	не менее 44
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>				
2.1	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	всм	не более 7,3 с	не более 8,5 с
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд - «первый спортивный разряд»			

Нормативные требования по технико-тактической подготовке по виду спорта  
флорбол для полевых игроков

Таблица №14

Этапы		Передача мяча (количество)		Скоростное ведение мяча 2x20м (сек)		Бросок на точность	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й год	-	-	-	-	-	-
	2-й год	5	5	15	16	3	3
	3-й год	6	6	14	15		
Т	1-й год	4	4	12	13	2	2
	2-й год	5	5	11	12		
	3-й год	5	5	10	12	3	3
	4-й год	5	5	9,6	10,6		
	5-й год	6	6	9,0	10		
ССМ	-	7	7	8,5	9,5	4	4
ВСМ	-	8	8	8,0	9,0	4	4

Нормативные требования по технико-тактической подготовке по виду спорта  
флорбол для вратарей

Таблица №15

Этапы		Передвижение вратаря во вратарской стойке (сек)		Передачи вратарей (сек)		Отскок от стены (к-во)			
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики		девочки	
						Удобной рукой	Не удобной рукой	Удобной рукой	Не удобной рукой
НП	1-й год	-	-	-	-	-	-	-	-
	2-й год	-	-	-	-	-	-	-	-
	3-й год	-	-	-	-	-	-	-	-
Т	1-й год	17	16	28	30	10	8	8	6
	2-й год								
	3-й год	13	14	25,5	28,5	15	12	12	9
	4-й год								
	5-й год								
ССМ	-	12	13	24	26	16	13	13	10
ВСМ	-	11	12	22	24	16	14	13	11

Нормативные требования по теоретической подготовке по виду спорта флорбол

Таблица №16

Этапы		Тестирование по теории спорта	
		мальчики	девочки
НП	1-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	2-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	3-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
Т	1-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	2-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	3-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	4-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	5-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
ССМ	-	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
ВСМ	-	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов

Вопросы на этапе начальной подготовки.

Билет №1

1. Что такое игра «флорбол»?
2. Правила гигиены спортсмена.
3. Что такое спортивная техника во флорболе?

Билет №2

1. Что такое разминка? Ее значение для тренировки и игры.
2. Самоконтроль в период тренировки.
3. Оборудование для флорбола.

Билет №3

1. Как стать хорошим спортсменом?
2. Влияние физической подготовки на рост спортсмена.
3. Что такое тактика игры?

Билет №4

1. История развития флорбола.
2. Питание спортсмена.
3. Правила соревнований.

Билет №5

1. Что такое специальная физическая подготовка?
2. История развития российского флорбола.
3. Полевой игрок, его задачи в игре.



Билет №6

1. Требования к спортивной форме игроков.
2. Утомление на тренировке.
3. Подготовка к соревнованиям.

Билет №7

1. Понятие о травмах.
2. Вредные факторы для спортсмена, влияющие на работоспособность.
3. Значение зарядки.

Билет №8

1. Волевые качества спортсмена, их значение в игре.
2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
3. Тактика нападения.

Билет №9

1. Психологическая подготовка к игре.
2. Правила техники безопасности на занятиях.
3. Анализ игр после соревнований.

Билет №10.

1. Что такое спортивная дисциплина?
2. Термины во флорболе.
3. Протокол игры во флорболе.

Билет №11

1. Гигиена в спорте.
2. Спортивный самомассаж.
3. Особенности игры вратаря.

Вопросы на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства

Билет №1

1. Происхождение и первоначальное развитие флорбола
2. Нормативы и требования ЕВСК
3. Оказание первой помощи при травмах голеностопа.

Билет №2

1. Развитие современного флорбола
2. Основные правила игры
3. Костная система человека и ее значение

Билет №3

1. Общее понятие тактики игры
2. Содержание самоконтроля спортсмена
3. Основные понятия о стратегии игры

Билет №4

1. Системы обороны: 2-1-2, 2-3, 3-2, 2-2-1.
2. Тактика игры при не равночисленных составах.
3. Учет тренировочных нагрузок

Билет №5

1. Психология игры. Воля к победе
2. Что входит в понятие – тренировочное занятие
3. Уход за спортивным инвентарем

Билет №6

1. Технические приемы игры
2. Значение режима спортсмена
3. Ведущие игроки мира по флорболу

Билет №7

1. Значение утренней зарядки для спортсмена
2. Важность систематических занятий в избранном виде спорта
3. Волевые качества спортсмена

Билет №8

1. Оформление протокола игры
2. Развитие флорбола в РФ
3. Влияние занятий спортом на организм спортсмена

Билет №9

1. Защитные действия, их значение в игре
2. Понятие о спортивной этике
3. Система дыхания человека, ее значение для занятий спортом

Билет №10

1. Поведение спортсмена на соревнованиях
2. Основные причины травм игроков
3. Первые международные соревнования по флорболу

Билет №11

1. Значение мышечного аппарата человека, его функции
2. Профилактика травматизма во флорболе
3. Что такое интегральная подготовка

Билет №12

1. Понятие о командной игре
2. Первые международные соревнования, где участвовали российские спортсмены
3. Врачебный контроль и его значение

Билет №13

1. Роль капитана команды, его права и обязанности
2. Лучшие отечественные команды РФ
3. Техника безопасности на занятиях

Билет №14

1. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки
2. Контрольные тесты по ОФП
3. Система кровообращения человека

Билет №15

1. Спортивная форма вратаря
2. Закаливание, его значение на повышение

работоспособности человека

3. Тактический план игры со слабой командой  
Билет №16

1. Вредное влияние курения на организм спортсмена
2. Упражнения на гибкость

Билет №17

1. Ведущая роль нервной системы спортсмена
2. Профилактика простудных заболеваний
3. Взаимопомощь и взаимовыручка в команде

Билет №18

1. Что такое специальная физическая подготовка
2. Роль тренера в команде
3. Самоконтроль при занятиях флорболом

Билет №19

1. Командная защита и индивидуальные действия. Их различие.
2. Общие понятия о спортивном массаже
3. Разрядные требования во флорболе

Билет №20

1. Основные приемы массажа
2. Чемпионы России по флорболу в прошедшем сезоне среди юниоров и мужских команд
3. Значение подвижных игр в подготовке флорболистов.

Билет №21

1. Значение спортивного сбора в летний период и перед соревнованиями
2. Значение диспансеризации спортсмена
3. Тактика игры с сильной командой

Билет №22

1. Контрольные нормативы по технической подготовке
2. Физическая культура как часть общей культуры человека
3. Средства физической подготовки вратарей и полевых игроков.