



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА» Г. БЕЛГОРОДА

П Р И К А З

« 23 » 06 2020 года

№ 170

**«О корректировке и внесении изменений в дополнительные
предпрофессиональные программы в области физической
культуры и спорта и программы спортивной подготовки»**

В соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующие вопросы организации спортивной подготовки и с целью осуществления образовательной деятельности МБУДО ДЮСШ по ЗВС, создания необходимых условий для последовательной реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, программ спортивной подготовки для занимающихся по годам обучения, а также этапам подготовки и на основании решения педагогического совета № 04 от 03 июля 2020 года, **п р и к а з ы в а ю**:

1. Утвердить в новой редакции распределение программного материала годового цикла подготовки фигуристов и хоккеистов, критерии, показатели и требования, применяемые к результатам реализации Программ в существующие дополнительные предпрофессиональные программы и программы спортивной подготовки МБУДО ДЮСШ по ЗВС.

2. С 01 сентября 2020 года внести изменения в существующие дополнительные предпрофессиональные программы и программы спортивной подготовки МБУДО ДЮСШ по ЗВС с целью обеспечения выполнения учащимися учебной нагрузки в соответствии с объемами общеобразовательных программ по видам спорта.

2.1. Дополнительная предпрофессиональная программа «фигурное катание на коньках» в п.2.3. Плана-графика распределения учебных часов по годам обучения с учетом реализации программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время. (Приложение № 1).

2.2. Дополнительная предпрофессиональная программа «хоккей с шайбой» в п.2.3. Плана-графика распределения учебных часов по годам обучения с учетом реализации программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время. (Приложение № 2).

3. В раздел Система контроля (порядок и формы контроля, формы аттестации) и зачетные требования:

3.1.- дополнительная предпрофессиональная программа «фигурное катание на коньках» в раздел 10. Система контроля и зачетные требования (комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы) с учетом федеральных государственных требований. (Приложение № 3).

3.2.- дополнительная предпрофессиональная программа «хоккей с шайбой» в раздел VII. Система контроля и зачетные требования (комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы) с учетом федеральных государственных требований. (Приложение № 4).

3.3.- программа спортивной подготовки «фигурное катание на коньках» (нормативы упражнений для оценки результатов освоения программы) с учетом федерального стандарта спортивной подготовки. (Приказ Минспорта России № 38 от 19.01.2018 года).

3.4.- программа спортивной подготовки «хоккей с шайбой» (нормативы упражнений для оценки результатов освоения программы) с учетом федерального стандарта спортивной подготовки. (Приказ Минспорта России № 373 от 15.05.2019 года).

4. Педагогическим работникам МБУДО ДЮСШ по ЗВС в 2020-2021 учебном году осуществлять образовательный процесс в соответствии с содержанием дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и хоккея с шайбой, утвержденных настоящим приказом.

5. В 2020-2021 учебном году прием и зачисление учащихся провести на основании сдачи вступительных испытаний и переводных нормативов по фигурному катанию на коньках и хоккея с шайбой по состоянию на 28 августа 2020 года.

6. Инструкторам-методистам Ахрамович Н.Д., Бочаровой О.Ю., Дейнека О.В. Евсеевой В.К., до 25 июля 2020 года провести корректировку программ по фигурному катанию на коньках и хоккея с шайбой:

- учебного плана по распределению объемов тренировочных нагрузок по годам обучения;

- нормативов контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной, технической, теоретической и тактической подготовки учащихся, проходящих спортивную подготовку, выполнение которых дает основание для перевода на следующий год обучения.

7. Тренерам-преподавателям МБУДО ДЮСШ по ЗВС до 28 августа 2020 года разработать рабочие программы на 2020-2021 учебный год и календарно-тематическое планирование на свои учебные группы по дополнительным предпрофессиональным программам, программам спортивной подготовки и представить их на утверждение.

8. Заместителю директора Коноваловой М.И., обеспечить выполнение требований дополнительных предпрофессиональных программ учащимися и занимающимися по программам спортивной подготовки отделений фигурного катания на коньках и хоккея с шайбой.

9. Изменения, внесенные в программы по видам спорта, разместить на официальном сайте МБУДО ДЮСШ по ЗВС в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с целью ознакомления с ними поступающих, а также родителей (законных представителей).

10. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



С.Д. Потехин

ОБОСНОВАНИЕ

по внесению изменений в существующую программу спортивной подготовки

«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Программа спортивной подготовки по хоккею с шайбой рассчитана для подготовки занимающихся в группах начального, тренировочного этапов подготовки групп этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность занятий 10 лет. Возраст занимающихся от 8 до 18 лет. В 2020 году в существующую программу спортивной подготовки МБУДО ДЮСШ по ЗВС, разработанную в 2019 году, внесены дополнения с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». (Приказ Минспорта России № 373 от 15.05.2019 года.).

С целью выполнения программного материала хоккеистами, а также показателей и требований по реализации программы в хоккее с шайбой определены условия и минимальные требования к спортивной подготовке, объемам тренировочной нагрузки в существующую программу спортивной подготовки, утвержденную в 2019 году.

В раздел VII. «Система контроля и зачетные требования». Внесены изменения в комплексы контрольных упражнений освоения образовательной программы с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». (Приказ Минспорта России № 373 от 15.05.2019 г.).

Внесены изменения:

- в тесты вступительных испытаний по хоккею с шайбой для приема учащихся на обучение в МБУДО ДЮСШ по ЗВС;
- в комплексы контрольных упражнений для оценки по общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки для зачисления и перевода занимающихся в группы (начального, тренировочного этапов подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства);
- в комплекс контрольных упражнений для вратарей;
- в контрольно-переводные нормативы и требования для перевода занимающихся в группы следующего года обучения и этапа подготовки.

(Тесты и комплексы нормативов прилагаются).

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЕНИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ

**Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода в группы этапа начальной подготовки I,II и III годов обучения**

№№	Упражнения, единица измерения	Баллы	Начальная подготовка					
			I		II		III	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м. с высокого старта (с)	5	4,50	5,30	4,40	5,20	4,30	5,10
		4	4,55	5,35	4,45	5,25	4,35	5,15
		3	4,60	5,40	4,50	5,30	4,40	5,20
		2	4,65	5,45	4,55	5,35	4,45	5,25
		1	4,70	5,50	4,60	5,40	4,50	5,30
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	5	150	130	155	135	160	145
		4	140	125	145	130	150	140
		3	130	120	135	125	145	135
		2	125	115	130	120	140	130
		1	120	110	125	115	135	125
3	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	5	18	11	20	12	25	14
		4	17	10	18	11	21	13
		3	16	9	16	10	19	12
		2	14	8	14	9	17	11
		1	12	7	13	8	15	10
4	Бег на коньках 20 м (с)	5	4,4	5,1	-	-	-	-
		4	4,5	5,2	-	-	-	-
		3	4,6	5,3	-	-	-	-
		2	4,7	5,4	-	-	-	-
		1	4,8	5,5	-	-	-	-
5	Челночный бег на коньках 6*9м (с)	5	17,8	18,6	16,7	18,3	16,5	18,0
		4	17,9	18,7	16,8	18,4	16,7	18,2
		3	17,0	18,8	16,9	18,5	16,8	18,3
		2	17,1	18,9	17,0	18,7	16,9	18,4
		1	17,2	19,0	17,1	18,9	17,0	18,5
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м. (с)	5	-	-	6,5	7,1	6,0	7,0
		4	-	-	6,6	7,2	6,3	7,1
		3	-	-	6,7	7,3	6,5	7,2
		2	-	-	6,8	7,4	6,7	7,3
		1	-	-	6,9	7,5	6,8	7,4
7	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	5	13,0	14,1	-	-	-	-
		4	13,2	14,2	-	-	-	-
		3	13,3	14,3	-	-	-	-
		2	13,4	14,4	-	-	-	-
		1	13,5	14,5	-	-	-	-
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	5	-	-	14,9	17,2	14,7	17,1
		4	-	-	15,0	17,3	14,9	17,2
		3	-	-	15,3	17,4	15,0	17,3
		2	-	-	15,5	17,5	15,3	17,4
		1	-	-	15,6	17,6	15,5	17,5

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы тренировочного этапа подготовки
I, II, III годов обучения**

№№	Упражнения, единица измерения	Баллы	Тренировочный этап					
			I		II		III	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м. с высокого старта (с)	5	5,2	5,7	5,0	5,6	4,8	5,5
		4	5,4	5,8	5,3	5,7	5,0	5,6
		3	5,6	5,9	5,5	5,8	5,3	5,7
		2	5,7	6,0	5,6	5,9	5,5	5,8
		1	5,8	6,1	5,7	6,0	5,6	5,9
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	5	170	155	175	160	185	165
		4	160	145	160	150	170	150
		3	155	140	150	140	165	145
		2	150	135	145	135	155	140
		1	140	130	140	130	150	135
3	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	5	8	-	10	-	12	-
		4	6	-	7	-	8	-
		3	4	-	5	-	6	-
		2	2	-	3	-	4	-
		1	1	-	2	-	3	-
4	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	5	-	11	-	12	-	14
		4	-	10	-	11	-	13
		3	-	9	-	10	-	12
		2	-	8	-	9	-	11
		1	-	7	-	8	-	10
5	Бег на коньках 30 м (с)	5	5,6	6,4	5,2	6,3	4,8	6,2
		4	5,8	6,5	5,4	6,4	4,6	6,3
		3	5,9	6,6	5,6	6,5	5,0	6,4
		2	5,0	6,7	5,9	6,6	5,8	6,5
		1	6,1	6,8	6,0	6,7	5,9	6,6
6	Челночный бег на коньках 6*9м (с)	5	16,4	17,5	16,3	17,4	16,0	17,3
		4	16,5	17,6	16,4	17,5	16,1	17,4
		3	16,6	17,7	16,5	17,6	16,2	17,5
		2	16,7	17,8	16,6	17,7	16,4	17,6
		1	16,9	17,9	16,8	17,8	16,7	17,7
7	Бег на коньках спиной вперед 30 м. (с)	5	7,3	7,9	7,2	7,8	7,1	7,7
		4	7,4	8,0	7,3	7,9	7,2	7,8
		3	7,5	8,1	7,4	8,0	7,3	7,9
		2	7,6	8,2	7,5	8,1	7,4	8,0
		1	7,7	8,3	7,6	8,2	7,5	8,1
8	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	5	12,4	12,9	12,3	12,8	12,2	12,7
		4	12,5	13,0	12,4	12,9	12,3	12,8
		3	12,6	13,1	12,5	13,0	12,4	12,9
		2	12,7	13,2	12,6	13,1	12,5	13,0
		1	12,8	13,3	12,7	13,2	12,6	13,1
9	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	5	14,4	15,0	14,3	14,9	14,2	14,8
		4	14,5	15,1	14,4	15,0	14,3	14,9
		3	14,6	15,2	14,5	15,1	14,4	15,0
		2	14,7	15,3	14,6	15,2	14,5	15,1
		1	14,8	15,4	14,7	15,3	14,6	15,2

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы тренировочного этапа подготовки
IV, V годов обучения**

№№	Упражнения, единица измерения	Баллы	Тренировочный этап			
			IV		V	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м. с высокого старта (с)	5	4,6	5,5	4,4	5,4
		4	4,8	5,6	4,6	5,5
		3	5,0	5,7	4,8	5,6
		2	5,5	5,8	5,0	5,7
		1	5,6	5,9	5,5	5,8
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	5	190	170	195	180
		4	180	160	190	170
		3	170	150	180	160
		2	160	145	170	150
		1	155	140	160	145
3	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. (кол-во раз)	5	14	-	15	-
		4	9	-	10	-
		3	7	-	9	-
		2	5	-	7	-
		1	4	-	5	-
4	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	5	-	15	-	20
		4	-	13	-	15
		3	-	12	-	14
		2	-	11	-	13
		1	-	10	-	12
5	Бег на коньках 30 м (с)	5	4,6	6,1	4,4	6,0
		4	5,0	6,2	4,8	6,1
		3	5,4	6,3	5,0	6,2
		2	5,8	6,4	5,4	6,3
		1	5,9	6,5	5,8	6,4
6	Челночный бег на коньках 6*9м (с)	5	15,8	17,2	15,6	17,0
		4	15,9	17,3	15,8	17,2
		3	16,1	17,4	16,0	17,3
		2	16,5	17,5	16,4	17,4
		1	16,6	17,6	16,5	17,5
7	Бег на коньках спиной вперед 30 м. (с)	5	7,0	7,6	6,9	7,5
		4	7,1	7,7	7,0	7,6
		3	7,2	7,8	7,1	7,7
		2	7,3	7,9	7,2	7,8
		1	7,4	8,0	7,3	7,9
8	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	5	11,6	12,7	11,2	12,5
		4	12,0	12,8	11,6	12,7
		3	12,4	12,9	12,0	12,8
		2	12,5	13,0	12,4	12,9
		1	12,6	13,1	12,5	13,0
9	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	5	13,6	14,7	13,2	15,6
		4	14,0	14,8	13,6	15,7
		3	14,3	14,9	14,0	15,8
		2	14,4	15,0	14,4	15,9
		1	14,5	15,1	14,5	15,0

Нормативы по специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы тренировочного этапа подготовки I, II, III годов обучения для вратарей

№	Упражнения, Единица измерения	Баллы	Тренировочный этап					
			I		II		III	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег на коньках челночный 6*9 м. в стойке вратаря (с.)	5	41	44	40	43	39	42
		4	42	45	41	44	40	43
		3	43	46	42	45	41	44
		2	44	47	43	46	42	45
		1	45	48	44	47	43	46
2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	5	42	46	41	45	40	44
		4	43	47	42	46	41	45
		3	44	48	43	47	42	46
		2	45	49	44	48	43	47
		1	46	50	45	49	44	48
3	Бег на коньках 30 м (с)	5	5,6	6,4	5,2	6,3	4,8	6,2
		4	5,8	6,5	5,4	6,4	4,6	6,3
		3	5,9	6,6	5,6	6,5	5,0	6,4
		2	5,0	6,7	5,9	6,6	5,8	6,5
		1	6,1	6,8	6,0	6,7	5,9	6,6
4	Бег на коньках спиной вперед 30 м. (с)	5	7,3	7,9	7,2	7,8	7,1	7,7
		4	7,4	8,0	7,3	7,9	7,2	7,8
		3	7,5	8,1	7,4	8,0	7,3	7,9
		2	7,6	8,2	7,5	8,1	7,4	8,0
		1	7,7	8,3	7,6	8,2	7,5	8,1
5	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	5	12,4	12,9	12,3	12,8	12,2	12,7
		4	12,5	13,0	12,4	12,9	12,3	12,8
		3	12,6	13,1	12,5	13,0	12,4	12,9
		2	12,7	13,2	12,6	13,1	12,5	13,0
		1	12,8	13,3	12,7	13,2	12,6	13,1

Нормативы по специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы тренировочного этапа подготовки IV,V годов обучения для вратарей

№№	Упражнения, единица измерения	Баллы	Тренировочный этап			
			IV		V	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег на коньках челночный 6*9 м. в стойке вратаря (с.)	5	39	42	38	41
		4	40	43	39	42
		3	41	44	40	43
		2	42	45	41	44
		1	43	46	42	45
2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с.)	5	40	44	39	43
		4	41	45	40	44
		3	42	46	41	45
		2	43	47	42	46
		1	44	48	43	47
3	Бег на коньках 30 м (с.)	5	4,6	6,1	4,4	6,0
		4	5,0	6,2	4,8	6,1
		3	5,4	6,3	5,0	6,2
		2	5,8	6,4	5,4	6,3
4	Бег на коньках спиной вперед 30 м. (с.)	5	7,0	7,6	6,9	7,5
		4	7,1	7,7	7,0	7,6
		3	7,2	7,8	7,1	7,7
		2	7,3	7,9	7,2	7,8
		1	7,4	8,0	7,3	7,9
5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы - клюшка в одной руке (с.)	5	13,6	14,7	13,2	15,6
		4	14,0	14,8	13,6	15,7
		3	14,3	14,9	14,0	15,8
		2	14,4	15,0	14,4	15,9
		1	14,5	15,1	14,5	15,0

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы этапа совершенствования спортивного
мастерства I, II годов обучения**

№ №	Упражнения, единица измерения	Баллы	Совершенствование спортивного мастерства			
			I		II	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м. с высокого старта (с)	5	4,2	4,7	4,0	4,6
		4	4,5	4,8	4,4	4,7
		3	4,6	4,9	4,5	4,8
		2	4,7	5,0	4,6	4,9
		1	4,8	5,1	4,7	5,0
2	Пятерной прыжок в длину с места, отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	5	12,20	9,55	12,10	9,50
		4	12,10	9,50	12,00	9,45
		3	12,00	9,45	11,90	9,40
		2	11,90	9,40	11,80	9,35
		1	11,80	9,35	11,70	9,30
3	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. (кол-во раз)	5	18	-	20	-
		4	16	-	18	-
		3	13	-	16	-
		2	12	-	13	-
		1	10	-	12	-
	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	5	-	23	-	25
		4	-	19	-	20
		3	-	17	-	19
		2	-	15	-	17
		1	-	13	-	15
4	Бег 400 м. с высокого старта (мин,с.)	5	58,0	61,0	57,0	62,0
		4	59,0	60,0	58,0	61,0
		3	60,0	1,05	59,0	60,0
		2	1,05	1,10	60,0	1,05
		1	1,10	1,20	1,05	1,10
5	Бег на коньках 30 м (с)	5	4,3	5,0	4,2	6,9
		4	4,5	5,1	4,4	5,0
		3	4,6	5,2	4,5	5,1
		2	4,7	5,3	4,6	5,2
		1	4,8	5,4	4,7	5,3
6	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	5	21	27	20	26
		4	23	28	22	27
		3	24	29	23	28
		2	25	30	24	29
		1	26	31	25	30
7	Бег на коньках челночный 5*54 м	5	45	51	44	50
		4	46	52	45	51
		3	47	53	46	52
		2	48	54	47	53
		1	49	55	48	54

**Нормативы по специальной физической подготовке для зачисления
и перевода в группы этапа совершенствования спортивного мастерства
I, II годов обучения**

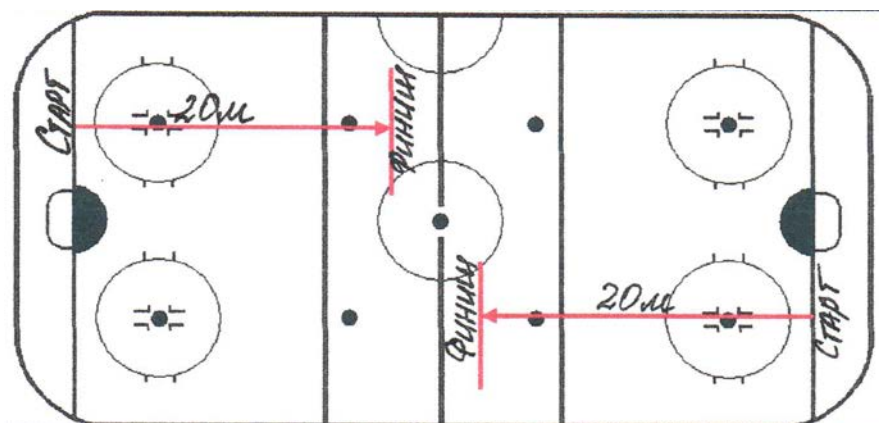
для вратарей

№№	Упражнения	Баллы	Совершенствование спортивного мастерства			
			I		II	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег на коньках челночный 6*9 м. в стойке вратаря (с.)	5	37	42	36	41
		4	38	43	37	42
		3	39	44	38	43
		2	40	45	39	44
		1	41	46	40	45
2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	5	36	40	35	39
		4	37	41	36	40
		3	38	42	37	41
		2	39	43	38	42
		1	40	44	39	43
3	Бег на коньках 30 м (с)	5	4,3	5,0	4,2	6,9
		4	4,5	5,1	4,4	5,0
		3	4,6	5,2	4,5	5,1
		2	4,7	5,3	4,6	5,2
		1	4,8	5,4	4,7	5,3

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Тесты

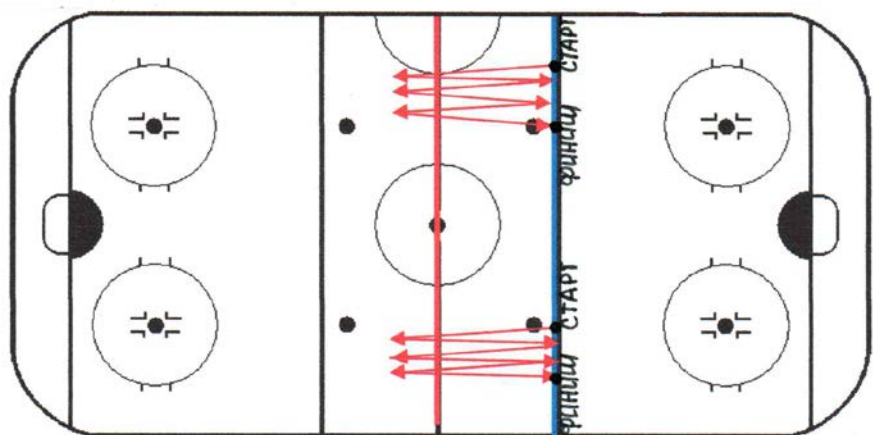
по специальной физической подготовке для зачисления и перевода
в группы этапа начальной подготовки I, II и III годов обучения



Бег на коньках 20 м. /лицом вперед/(с.)

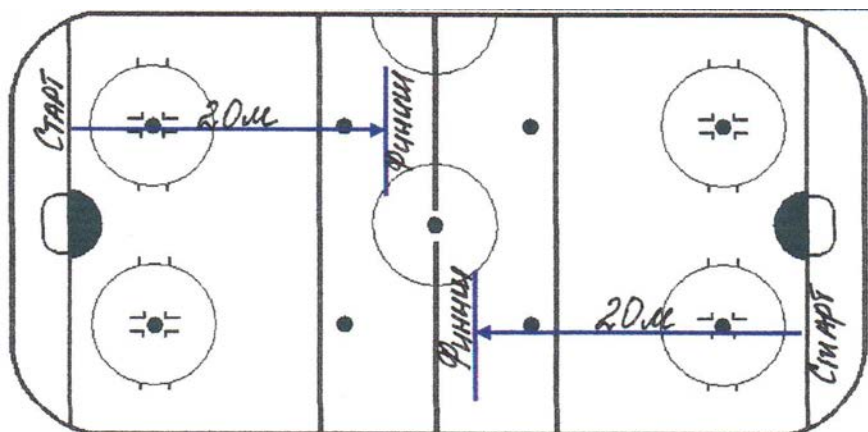
Выполнение:

спортсмен стартует с красной линии ворот. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние в 20 метров до условного обозначения. Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



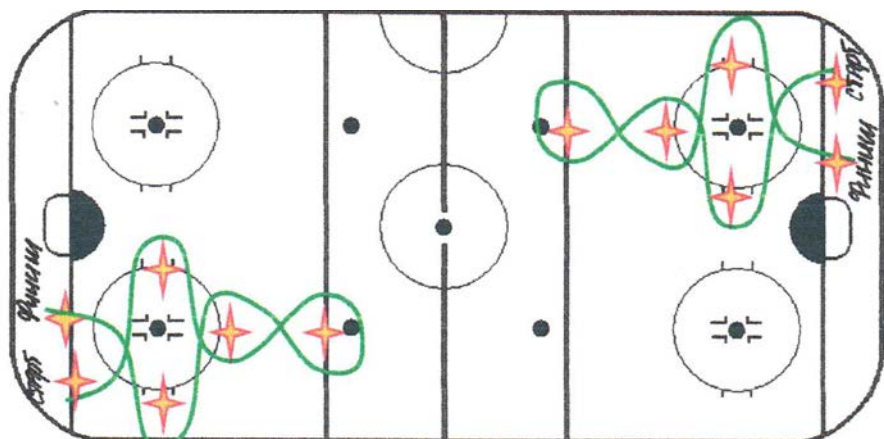
Челночный бег на коньках 6*9 м. (с.)

Выполнение: спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков до условного обозначения. Торможение выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



Бег на коньках спиной вперед 20 м(с)

Выполнение: спортсмен стартует с красной линии ворот. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние в 20 метров до условного обозначения, ходом спиной вперед. Оценивается время выполнения упражнения в секундах.

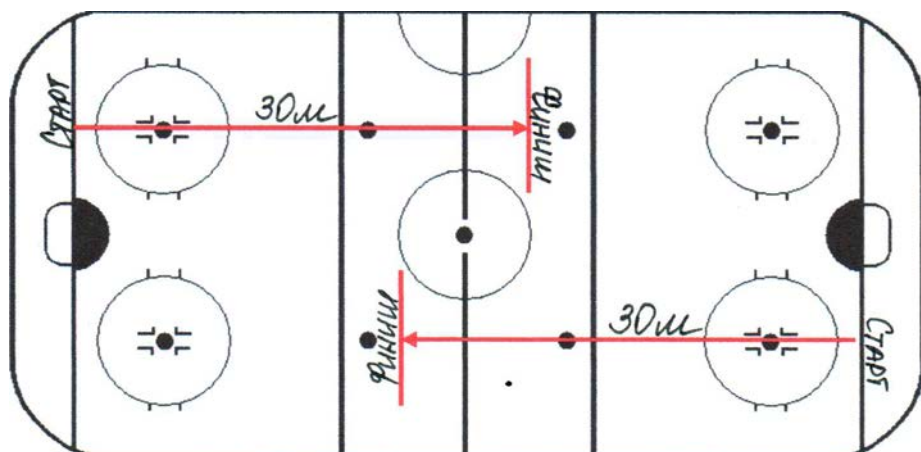


Бег на коньках слаломный без шайбы/ бег на коньках слаломный с шайбой (с.)

Выполнение: спортсмен стартует с красной линии ворот и слаломным путем обегает 6 стоек, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии. Прежде чем дать сигнал старта, необходимо убедиться, что коньки, клюшка /и шайба/ спортсмена находятся за линией старта, что известен маршрут, по которому он должен пройти. Оценивается время выполнения упражнения в секундах.

Тесты

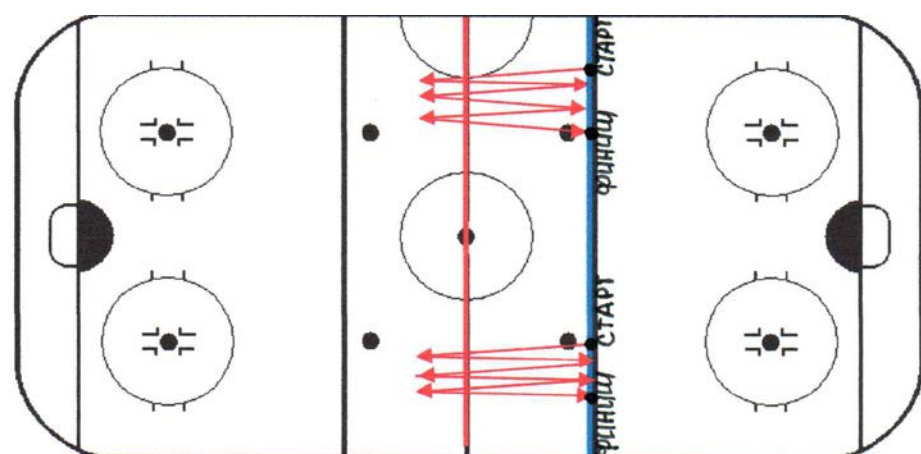
по специальной физической подготовке для зачисления и перевода
в группы тренировочного этапа подготовки I, II, III, IV, V годов обучения.



Бег на коньках 30 м. /лицом вперед/(с.)

Выполнение:

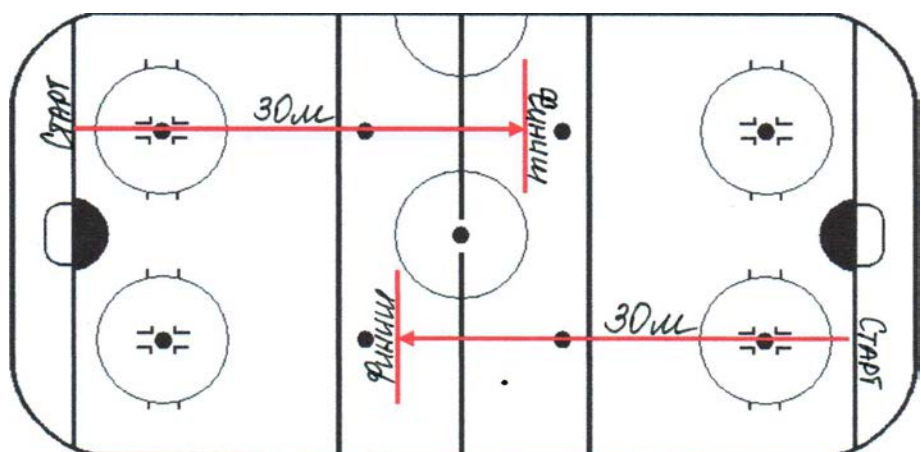
спортсмен стартует с красной линии ворот.
По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние в 30 метров до условного обозначения.
Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



Челночный бег на коньках 6*9м.(с)

Выполнение:

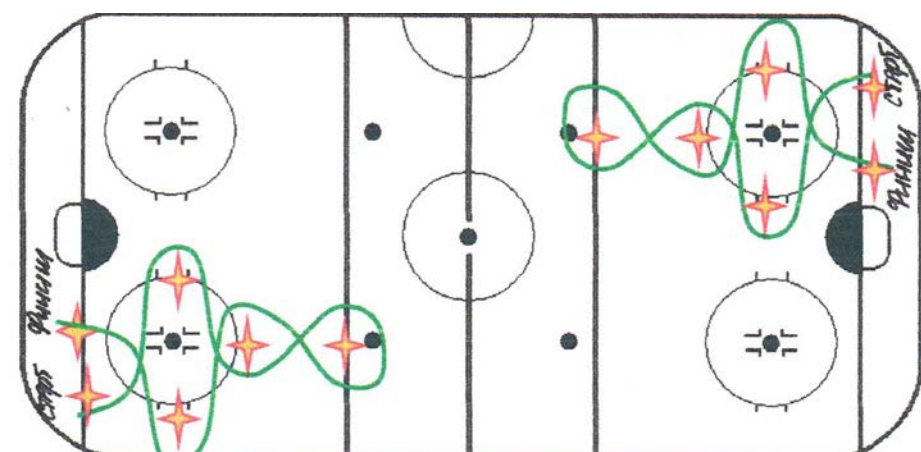
спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков до условного обозначения. Торможение выполняется правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком.
Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



Бег на коньках спиной вперед 30м(с)

Выполнение:

спортсмен стартует с красной линии ворот.
По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние в 30 метров до условного обозначения, ходом спиной вперед.
Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



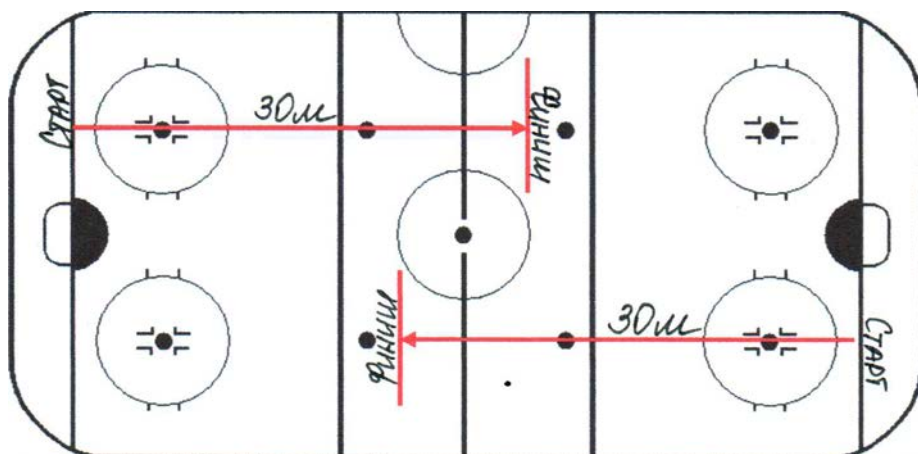
Бег на коньках слаломный без шайбы/ бег на коньках слаломный с шайбой (с.)

Выполнение:

спортсмен стартует с красной линии ворот и слаломным путем обегает 6 стоек, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии. Прежде чем дать сигнал старта, необходимо убедиться, что коньки, клюшка /и шайба/ спортсмена находятся за линией старта, что известен маршрут, по которому он должен пройти.
Оценивается время выполнения упражнения в секундах.

Тесты

по специальной физической подготовке для зачисления и перевода
в группы этапа совершенствования спортивного мастерства I, II годов обучения.



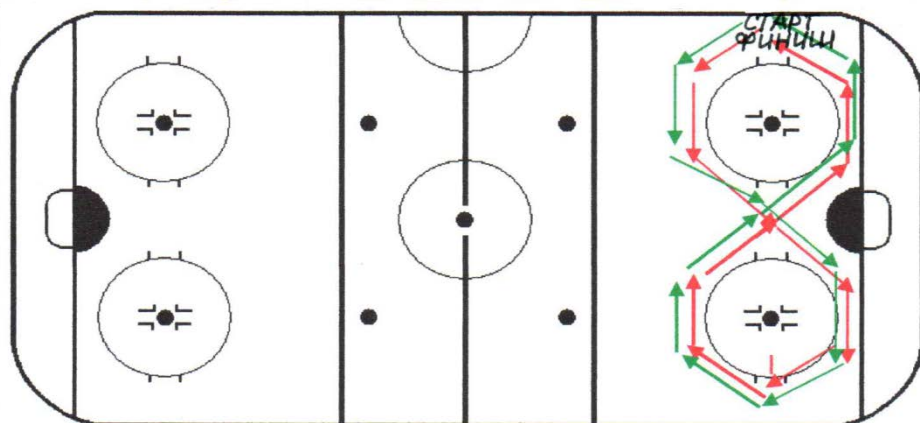
Бег на коньках 30 м. /лицом вперед/(с.)

Выполнение:

спортсмен стартует с красной линии ворот.

По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние в 30 метров до условного обозначения.

Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



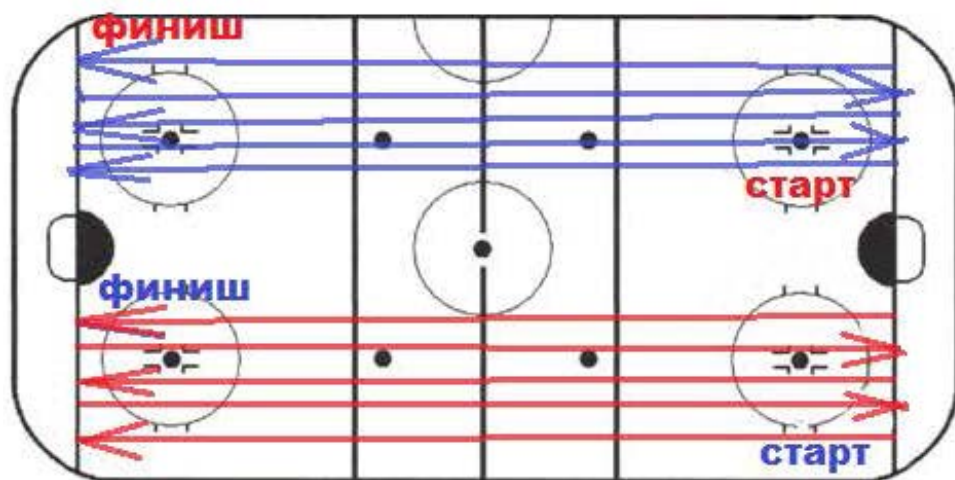
Бег на коньках по малой восьмерке

лицом и спиной вперед (с.)

Выполнение:

при выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой «восьмерке» лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит «восьмерку» спиной вперед, финишируя на линии старта.

Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



Бег на коньках челночный 5*54м.(с)

Выполнение:

спортсмен стартует с красной линии ворот, и должен преодолеть пять 54-метровых отрезков до красной линии ворот на противоположной стороне хоккейной

площадки. Торможение выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком.

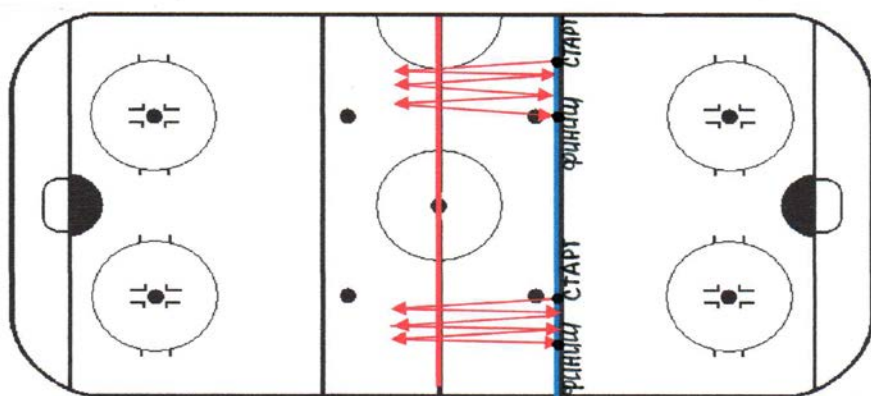
Оценивается время выполнения упражнения в секундах.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

ДЛЯ ВРАТАРЕЙ

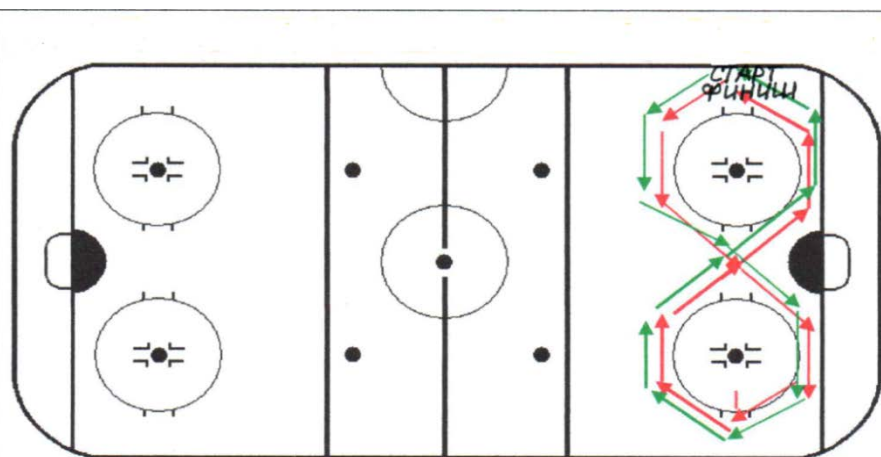
Тесты

по специальной физической подготовке для зачисления и перевода
в группы тренировочного этапа подготовки
I, II, III годов обучения



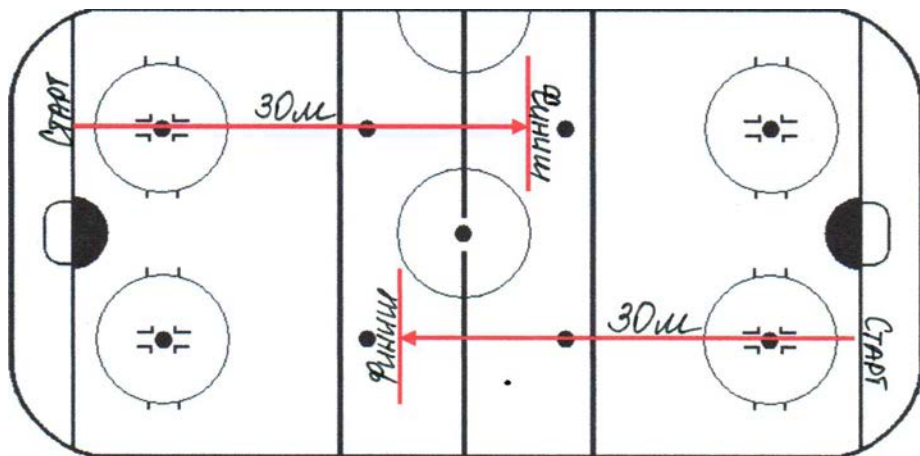
Бег на коньках челночный 6*9 м. в стойке вратаря (с.)

Выполнение: спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков до условного обозначения. Торможение выполняется правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с.)

Выполнение: при выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой «восьмерке» лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит «восьмерку» спиной вперед, финишируя на линии старта. Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



Бег на коньках 30 м.

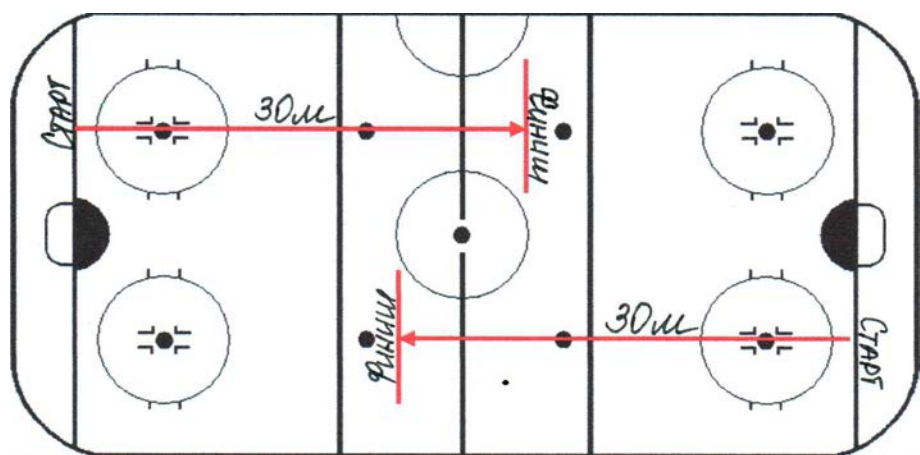
/лицом вперед/(с.)

Выполнение:

спортсмен стартует с красной линии ворот.

По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние в 30 метров до условного обозначения.

Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



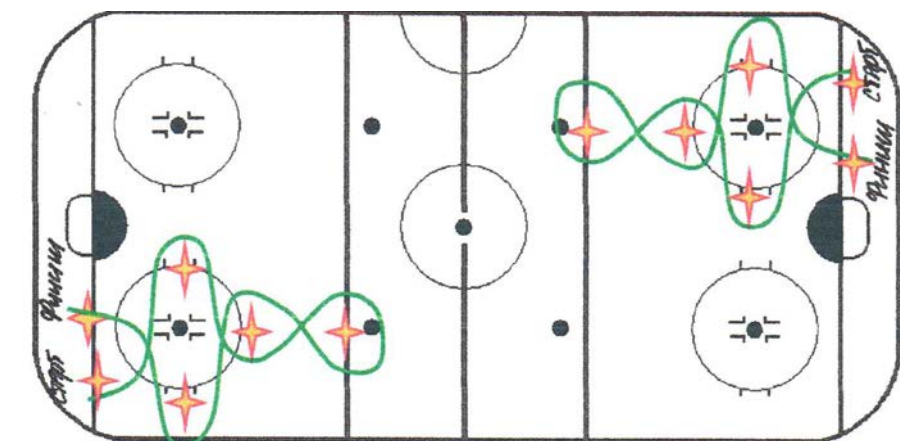
Бег на коньках спиной

вперед 30м(с)

Выполнение: спортсмен стартует с красной линии ворот.

По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние в 30 метров до условного обозначения, ходом спиной вперед.

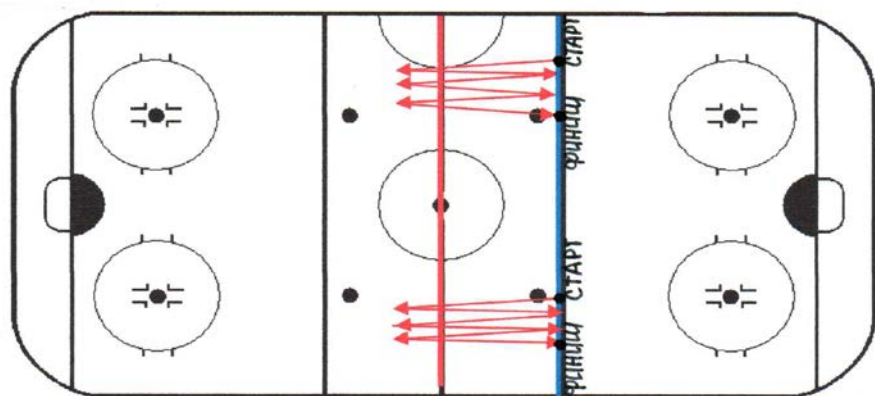
Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



Бег на коньках слаломный без шайбы (с.)

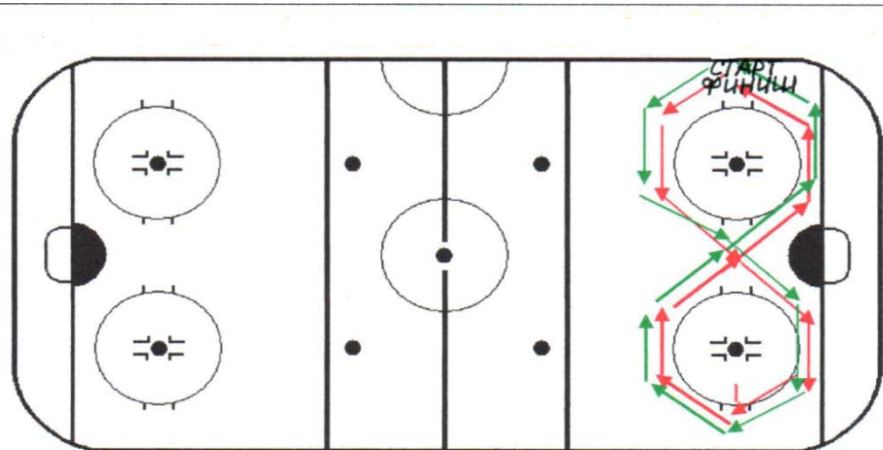
Выполнение: спортсмен стартует с красной линии ворот и слаломным путем обегает 6 стоек, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии. Прежде чем дать сигнал старта, необходимо убедиться, что коньки, клюшка спортсмена находятся за линией старта, что известен маршрут, по которому он должен пройти. Оценивается время выполнения упражнения в секундах.

Тесты
по специальной физической подготовке для зачисления и перевода
в группы тренировочного этапа подготовки
IV,V годов обучения



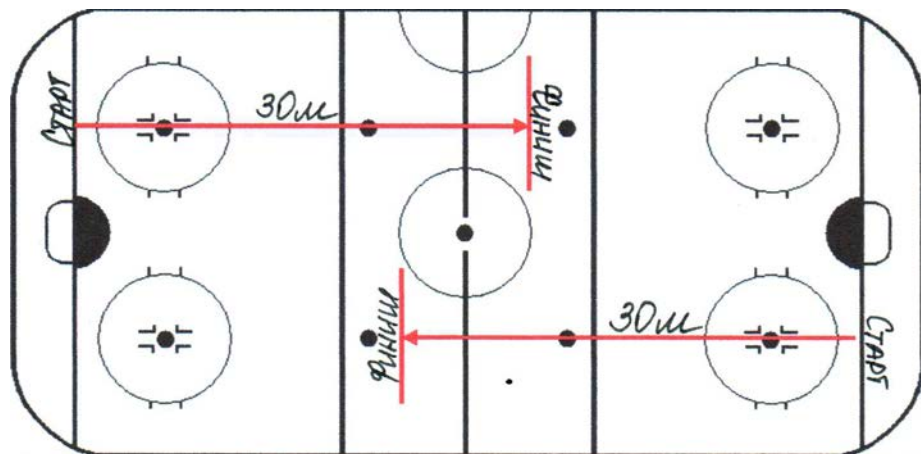
Бег на коньках челночный
6*9 м. в стойке вратаря (с.)

Выполнение: спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков до условного обозначения. Торможение выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



Бег на коньках по малой
восьмерке лицом и спиной
вперед в стойке вратаря (с.)

Выполнение: при выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой «восьмерке» лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит «восьмерку» спиной вперед, финишируя на линии старта. Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



Бег на коньках 30 м.

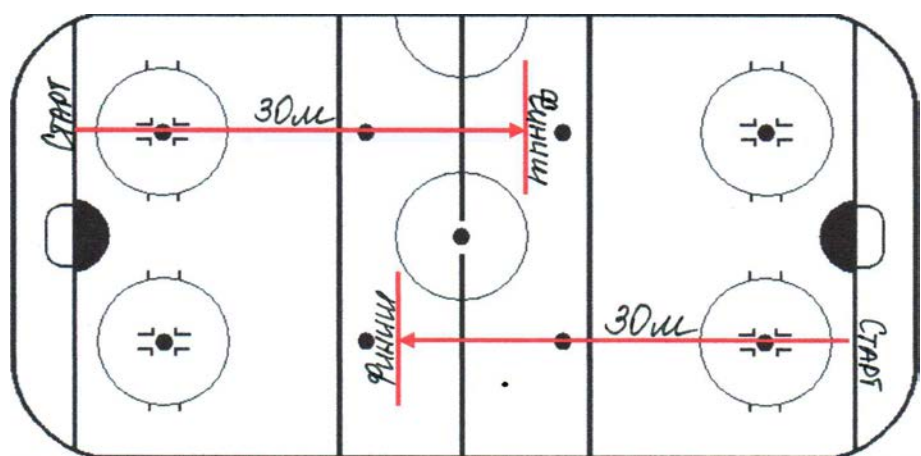
/лицом вперед/(с.)

Выполнение:

спортсмен стартует с красной линии ворот.

По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние в 30 метров до условного обозначения.

Оценивается время выполнения упражнения в секундах.

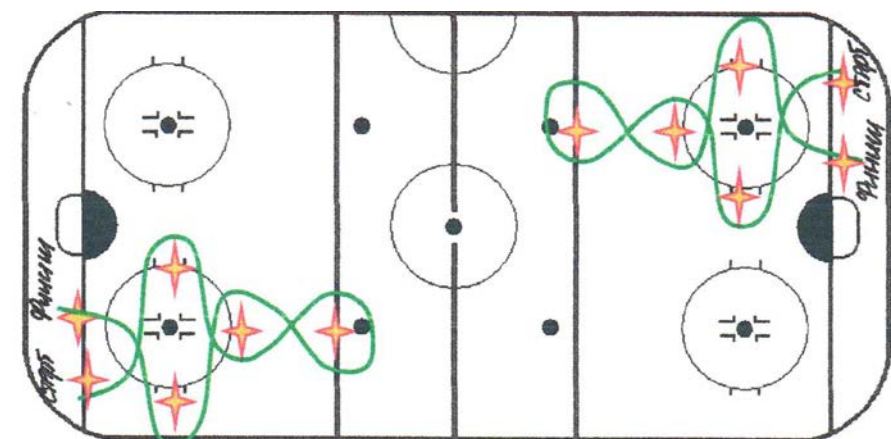


Бег на коньках спиной вперед 30м (с)

Выполнение: спортсмен стартует с красной линии ворот.

По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние в 30 метров до условного обозначения, ходом спиной вперед.

Оценивается время выполнения упражнения в секундах.

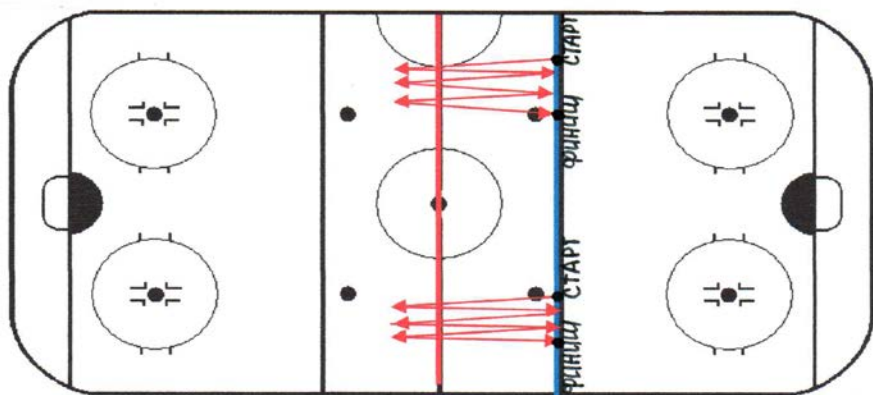


Бег на коньках слаломный с шайбой- клюшка в одной руке (с.)

Выполнение: спортсмен стартует с красной линии ворот и слаломным путем обегает 6 стоек, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии. Прежде чем дать сигнал старта, необходимо убедиться, что коньки, клюшка спортсмена находятся за линией старта, что известен маршрут, по которому он должен пройти.

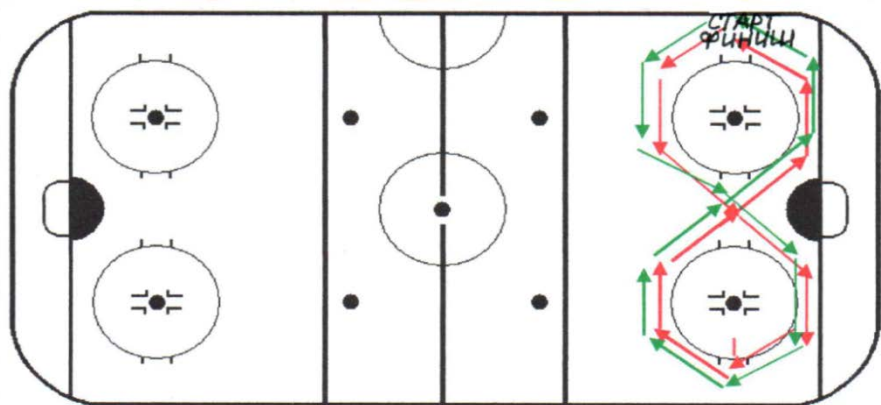
Оценивается время выполнения упражнения в секундах.

**Тесты по специальной физической подготовке
для зачисления и перевода в группы
на этап совершенствования спортивного мастерства
I, II годов обучения**



**Бег на коньках челночный
6*9 м. в стойке вратаря (с.)**

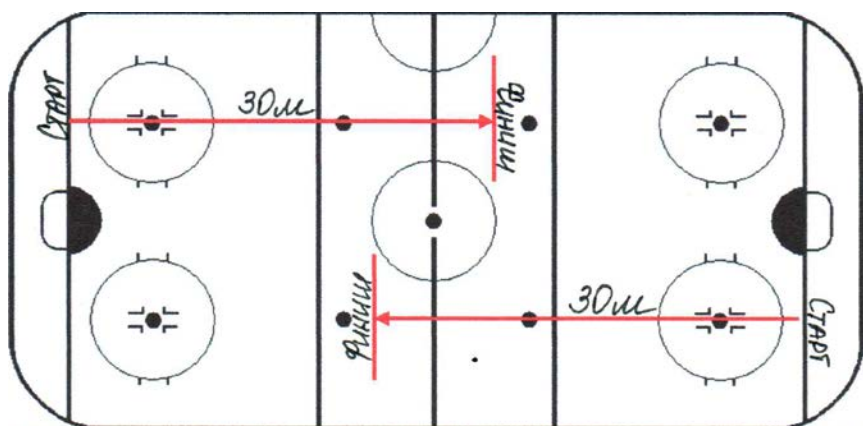
Выполнение: спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков до условного обозначения. Торможение выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



**Бег на коньках по малой
восьмерке лицом и спиной
вперед в стойке вратаря (с.)**

Выполнение: при выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой «восьмерке» лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит «восьмерку» спиной вперед, финишируя на линии старта.

Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



**Бег на коньках 30 м.
/лицом вперед/(с.)**

Выполнение: спортсмен стартует с красной линии ворот. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние в 30 метров до условного обозначения. Оценивается время выполнения упражнения в секундах.