



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

« 03 » 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 дополнительную предпрофессиональную программу

«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Изменения в существующую дополнительную предпрофессиональную программу внесены с целью обеспечения выполнения учащимися программного материала годичного цикла подготовки хоккеистов, а также критериев, показателей и требований к результатам реализации программы. Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею с шайбой рассчитана для обучения учащихся в группах базового и углубленного уровней подготовки на 10 лет.

Возраст занимающихся от 7 до 18 лет.

В существующую дополнительную предпрофессиональную программу по хоккею с шайбой, разработанную в 2019 году, внесены дополнения в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». (Приказ Минспорта России № 373 от 15.05.2019 года.);

- изменены объемы тренировочной нагрузки существующей дополнительной предпрофессиональной программы, утвержденной в 2019 году и приказом МБУДО ДЮСШ по ЗВС № 162 от 19.04.2019 года.

К дополнительной предпрофессиональной программе:

- в п.2.3. Плана-графика учебных часов по годам обучения внесены изменения распределения учебного материала по хоккею с шайбой с учетом реализации программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

- в раздел VII. Система контроля и зачетные требования (комплексы контрольных упражнений для освоения образовательной программы) с учетом федерального стандарта спортивной подготовки. (Приказ Минспорта России № 373 от 15.05.2019 г.).

Внесены изменения: - в тесты вступительных испытаний по хоккею с шайбой при приеме учащихся на обучение в МБУДО ДЮСШ по ЗВС;

- в тесты по специальной физической подготовке для зачисления и перевода в учебные группы (базового и углубленного уровней обучения);

- в тесты для вратарей;

- в нормативы и требования для перевода учащихся в группы следующего года обучения.

(Тесты и нормативы прилагаются).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ предпрофессиональная программа

(на 46 недель и 6 недель дополнительно)

№	Разделы, темы	Уровни подготовки									
		Базовый уровень подготовки						Углубленный уровень			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
	Часы в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
Обязательные предметные области:											
1.	Теория всего часов:	4	6	8	10	10	11	14	12	6	4
1.2	Теоретическая подготовка:										
1.3	Физическая культура и спорт	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.4	История развития хоккея	1	1	1			1	1	1	1	1
1.5	Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, спортивное питание	1	1	2	2	2	1	3	3		
1.6	Основы спортивной подготовки		1	1	2	2	3	3	3	1	1
1.7	Правила игры в хоккей	1	1	2	3	3	3	3	2	2	1
1.8	Самоконтроль и предупреждение травм, требования к инвентарю, экипировке, безопасности		1	1	2	2	2	3	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	86	86	98	98	92	91	100	100	110	88
3.	Вариативная предметная область:										
3.1	Различные виды спорта и подвижные игры.	6	6	8	8	9	9	10	8	8	7
4.	Специальные навыки:										
4.1	Специальная физическая подготовка	43	43	68	68	85	86	100	102	120	118
4.2	Техническая подготовка	68	66	82	82	98	98	118	118	120	122
4.3	Тактическая подготовка	37	37	56	50	68	68	86	86	98	114
4.4	Учебные и тренировочные игры	22	22	36	36	58	58	78	78	102	117
5.	Контрольные и переводные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6
6.	Контрольные игры и соревнования	6	6	8	8	18	18	20	20	60	60
7.	Инструкторская и судейская практика	-			4	6	6	6	6	8	4
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	10	10	14	14	6	4
	Практика всего часов:	272	270	360	358	450	450	538	538	638	640
	ИТОГО:	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644
9.	Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа в каникул.период	36	36	48	48	60	60	72	72	84	84

План-график распределения учебного материала.

Построение годового цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В хоккейных клубах высокой квалификации, на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годового цикла подготовки хоккеистов. Ее эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации. В определенной мере эта структура годового цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных хоккеистов, практикуется в детско-юношеских спортивных школах на углубленном уровне подготовки.

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

План-график программного материала I года обучения (час) - базовый уровень:

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	86	8	8	8	7	8	7	8	6	6	7	6	7
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры.	6				1	1	1	1	1	1			
Специальная физическая подготовка	43	4	4	3	3	3	3	5	3	4	3	4	4
Специальные навыки:													
Техническая	68	6	6	5	5	6	5	6	6	7	5	5	6
Тактическая	37	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3
Игровая	22	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2
Соревновательная подготовка (игры)	6				1	1	1			1	1		1
Контрольные испытания	4		1				1				2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	272	24	25	21	22	24	24	24	20	24	21	20	23
Теоретическая	4	1		1		1			1				
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	276	25	25	22	22	25	24	24	21	24	21	20	23
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	36	6	6			6		6		6			6

План-график программного материала II года обучения (час) - базовый уровень :

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	86	8	8	8	7	8	7	8	6	6	7	6	7
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	6	1	1	1							1	1	1
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	43	4	4	3	3	3	3	5	3	4	3	4	4
Техническая	66	5	5	5	5	6	5	6	6	7	5	5	6
Тактическая	37	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3
Игровая	22	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2
Соревновательная (игры)	6				1	1	1		1	1	1		
Контрольные испытания	4						2				2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	270	24	24	22	21	23	24	23	20	23	22	21	23
Теоретическая	6			1	1	1		1	1		1		
Восстановительные мероприятия	-												
Инструкторская и судейская практика	-	+	+					+					+
ВСЕГО:	276	24	24	23	22	24	24	24	21	23	23	21	23
Индивидуальная подготовка, самост. работа, каник. пер.	36	6	6			6		6		6			6

План-график программного материала III года обучения (час) - базовый уровень:

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	98	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	7	8
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	8	1	2	2	1							1	1
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	68	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	5
Техническая	82	7	7	6	6	8	6	8	6	8	6	7	7
Тактическая	56	4	4	4	5	5	6	5	5	5	5	4	4
Игровая	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Соревновательная подготовка (игры)	8	1			1	1	1		1	1	1	1	
Контрольные испытания	4						2				2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	360	31	31	30	30	31	31	30	29	31	30	28	28
Теоретическая	8		1	1	1	1		1	1	1	1		
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика		+	+					+					+
ВСЕГО:	368	32	32	31	31	32	31	31	30	32	31	28	28
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	48	8	8			8		8		8			8

План-график программного материала IV года обучения (час) - базовый уровень:

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	98	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	7	8
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	8	1	1	1	1						1	2	1
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	68	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	5
Техническая	82	7	7	6	6	8	6	8	6	8	6	7	7
Тактическая	50	3	3	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4
Игровая	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Соревновательная подготовка (игры)	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
Контрольные испытания	4						2				2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	354	29	29	30	29	31	29	31	29	31	30	28	28
Теоретическая	10			2	1	2	1	1	1	1	1		

Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика	4	1	1					1					1
ВСЕГО:	368	30	30	32	30	33	30	33	30	32	31	28	29
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	48	8	8			8		8		8			8

План-график программного материала V года обучения (час) - базовый уровень:

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	92	8	8	9	9	9	7	7	7	7	7	7	7
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	9			1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	85	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	7	6
Техническая	98	6	7	9	9	9	9	9	9	9	9	7	6
Тактическая	68	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5
Игровая	58	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5
Соревновательная подготовка (игры)	18	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1
Контрольные испытания	6						2	2			2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	434	31	32	36	38	40	40	40	36	38	39	34	30
Теоретическая	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Инструкторская и судейская практика	6				1	1	1		1	1	1		
ВСЕГО:	460	31	34	38	41	43	43	42	39	41	42	36	30
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	60	10	10			10		10		10			10

План-график программного материала VI года обучения (час) - базовый уровень:

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	91	8	8	9	9	8	7	7	7	7	7	7	7
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	9			1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	85	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	7	6
Техническая	98	6	7	9	9	9	9	9	9	9	9	7	6
Тактическая	68	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5
Игровая	58	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5

Соревновательная подготовка (игры)	18	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1
Контрольные испытания	6						2	2			2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	433	31	32	36	38	39	40	40	36	38	39	34	30
Теоретическая	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Инструкторская и судейская практика	6				1	1	1	1	1	1			
ВСЕГО:	460	33	34	38	41	42	43	43	39	41	41	35	30
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	60	10	10			10		10		10			10

План-график программного материала I года обучения (час) - углубленный уровень:

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	100	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	100	7	7	8	9	9	9	9	9	9	9	8	7
Техническая	118	8	8	9	10	10	12	12	10	12	12	8	7
Тактическая	86	6	6	8	8	8	8	8	7	8	7	6	6
Игровая	78	5	5	6	7	7	7	7	7	8	7	7	5
Соревновательная подготовка (игры)	20	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Контрольные испытания	6						2	2			2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	518	37	37	42	46	45	48	48	44	48	48	40	35
Теоретическая	14	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Восстановительные мероприятия	14	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
Инструкторская и судейская практика	6			1		1			1	1	1	1	
ВСЕГО:	552	39	40	46	48	48	51	50	47	53	51	43	36
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	72	12	12			12		12		12			12

План-график программного материала II года обучения (час) - углубленный уровень:

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	100	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	8	1	1	1	1					1	1	1	1
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	102	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7
Техническая	118	8	8	9	10	10	12	12	10	12	12	8	7
Тактическая	86	6	6	8	8	8	8	8	7	8	7	6	6
Игровая	78	5	5	6	7	7	7	7	7	8	7	7	5
Соревновательная подготовка (игры)	20	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Контрольные испытания	6						2	2			2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	518	37	37	43	46	44	48	48	43	48	48	41	35
Теоретическая	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	
Инструкторская и судейская практика	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
ВСЕГО:	552	39	39	47	49	47	51	51	46	52	52	44	35
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	72	12	12			12		12		12			12

План-график учебного материала III года обучения (час) - углубленный уровень:

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	110	10	10	10	9	9	9	9	8	9	9	9	9
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	8	1	1	1	1					1	1	1	1
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	120	8	8	8	11	11	12	12	10	12	10	10	8
Техническая	120	8	8	10	10	10	12	12	10	12	12	8	8
Тактическая	98	6	7	9	9	9	9	9	9	9	9	7	6
Игровая	102	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7
Соревновательная подготовка (игры)	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Контрольные испытания	6						2	2			2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	624	60	60	36	40	72	47	71	40	69	42	31	56
Теоретическая	6			1	1	1	1	1	1				
Восстановительные мероприятия	6			1	1	1	1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	8			1	1	1	1	1	1	1		1	
ВСЕГО:	644	60	60	39	43	75	50	74	43	70	42	32	56
Индив под-вка,самост. в работа в каник.период	84	14	14			14		14		14			14

План-график программного материала IV года обучения (час) - углубленный уровень:

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	88	8	8	8	8	8	8	8	6	6	7	6	7
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	7	1	1	1		1					1	1	1
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	118	8	8	9	10	10	12	12	10	12	12	8	7
Техническая	122	8	8	10	10	12	12	12	10	12	12	8	8
Тактическая	114	7	7	7	10	10	12	12	10	12	12	8	7
Игровая	117	8	8	8	10	10	12	12	10	12	12	8	7
Соревновательная подготовка (игры)	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Контрольные испытания	6						2	2			2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	632	45	45	48	53	56	63	63	51	59	63	44	42
Теоретическая	4		1	1				1	1				
Восстановительные мероприятия	4		1		1				1		1		
Инструкторская и судейская практика	4			1		1		1		1			
ВСЕГО:	644	45	47	50	54	57	63	65	53	60	64	44	42
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	84	14	14			14		14		14			14

ТЕСТЫ
вступительных испытаний
приема на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе
«Хоккей с шайбой»

1. Бег на 20 м с высокого старта: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество участников в забеге определяются условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2. Прыжок в длину с места: выполняется толчком с двух ног с взмахом рук от разметки, с приземлением на обе ноги. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: и.п. упор, лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Тестируемый выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда тестируемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

№ №	Упражнения, единица измерения	Кол-во попыток	Баллы	Требования к выполнению	
				Юноши	Девушки
1.	Бег на 20 м с высокогостарта (с)	1	5	4,88	5,50
			4	4,90	5,60
			3	4,95	5,70
			2	4,98	5,90
			1	5,0	6,0
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	1	5	110	100
			4	100	90
			3	90	85
			2	85	80
			1	80	75
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	1	5	17	10
			4	15	8
			3	13	7
			2	11	5
			1	10	3

Зачисление в группы базового этапа подготовки на основе тестирования. Для приема на обучение по предпрофессиональной программе «Хоккей с шайбой» необходимо набрать не менее 10 баллов по всем видам тестирования.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОТДЕЛЕНИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ**

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

№№	Упражнения, единица измерения	Баллы	Базовый уровень					
			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 этапа базового уровня IV, V, VI годов обучения

№№	Упражнения, единица измерения	Баллы	Базовый уровень					
			IV		V		VI	
			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 специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы этапа базового уровня IV, V, VI годов обучения для вратарей

№№	Упражнения, Единица измерения	Баллы	Базовый уровень					
			IV		V		VI	
			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 общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы этапа углубленного уровня I, II годов обучения

№	Упражнения, единица измерения	Баллы	Углубленный уровень			
			I		II	
			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 этапа углубленного уровня I, II годов обучения
для вратарей**

№	Упражнения, единица измерения	Баллы	Углубленный уровень			
			I		II	
			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 углубленного уровня III,IV годов обучения

№ №	Упражнения, единица измерения	Баллы	Углубленный уровень			
			III		IV	
			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

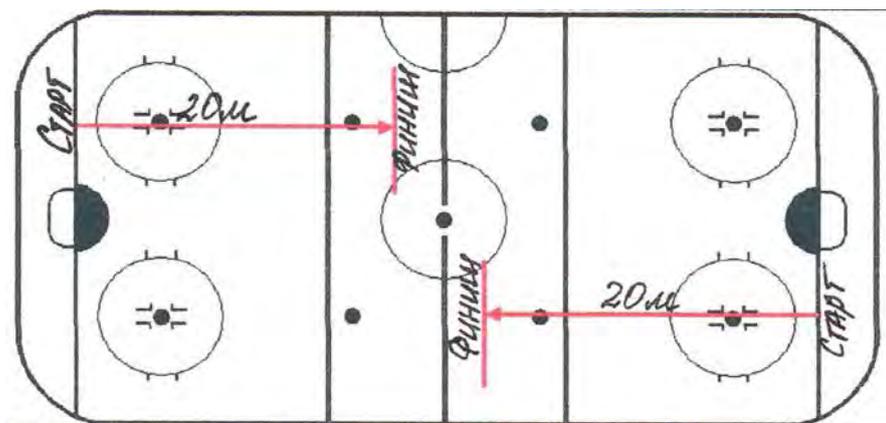
**Нормативы по специальной физической подготовке для зачисления и перевода
в группы этапа углубленного уровня III,IV годов обучения**

для вратарей

№№	Упражнения	Баллы	Углубленный уровень			
			III		IV	
			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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

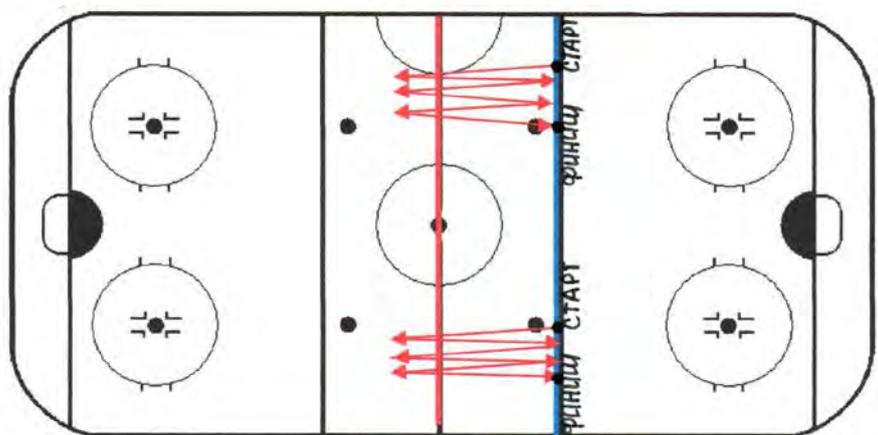
Тесты по специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы базового уровня I, II, III годов обучения



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

Выполнение:

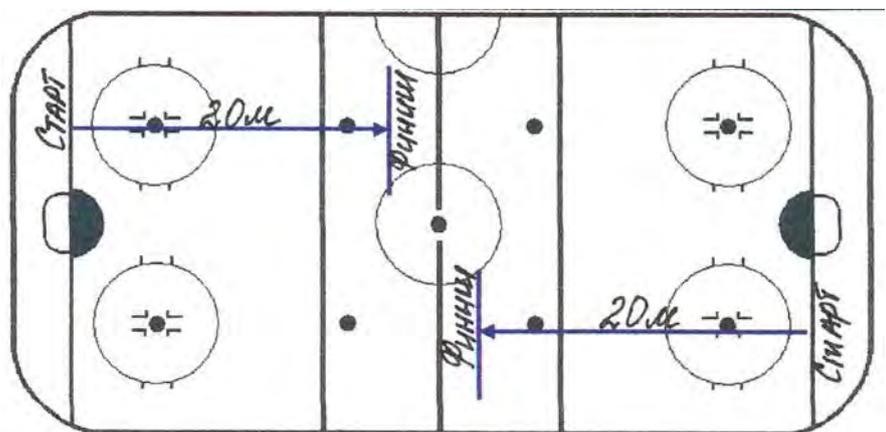
спортсмен стартует с красной линии ворот. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние в 20 метров до условного обозначения. Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



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

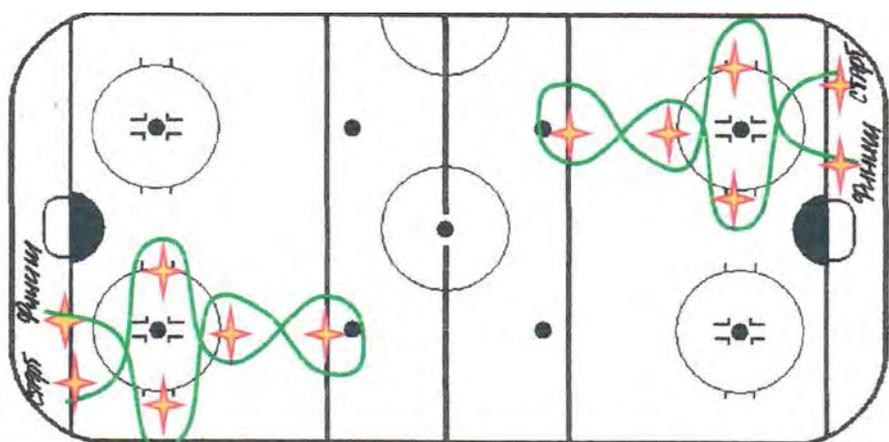
Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



Бег на коньках спиной вперед 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.



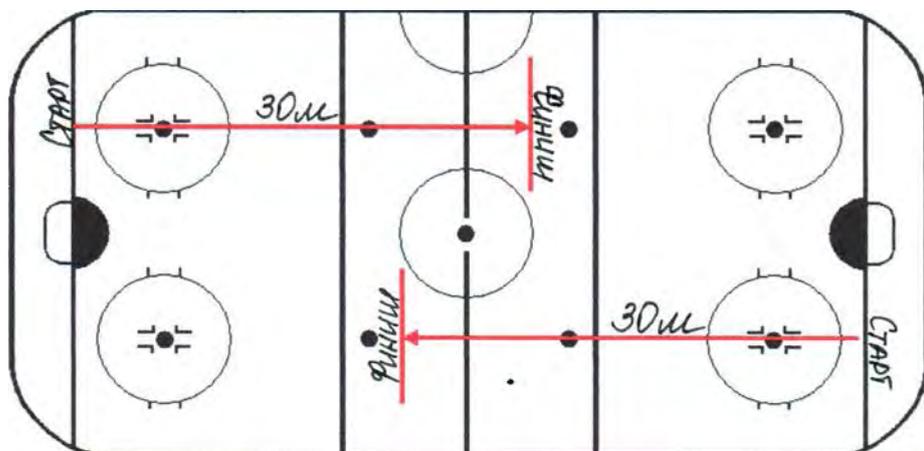
Бег на коньках слаломный без шайбы/ бег на коньках слаломный с шайбой (с.)

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 базового уровня IV, V, VI годов обучения.

Тесты по специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы углубленного уровня I, II годов обучения



Бег на коньках 30 м.

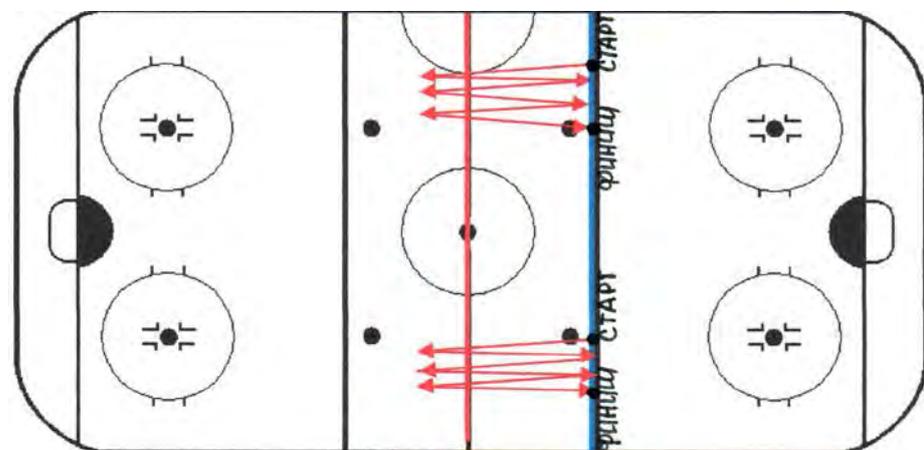
/лицом вперед/(с.)

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.

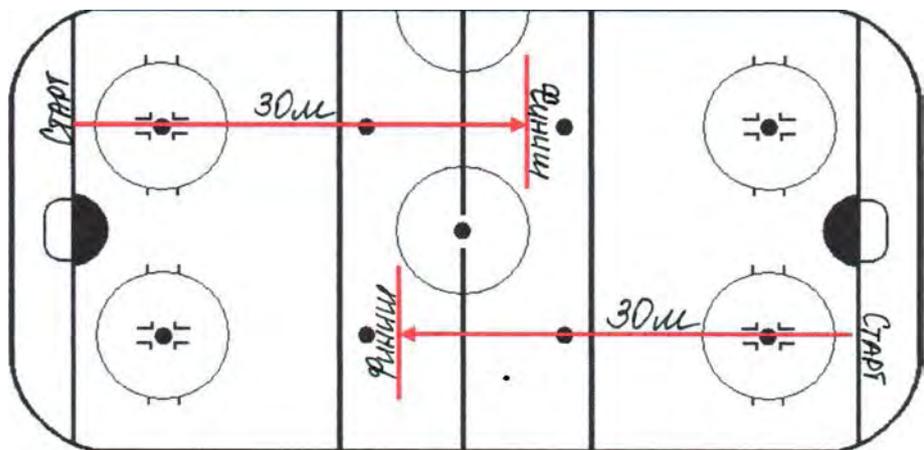


Челночный бег на коньках 6*9 м.(с)

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.

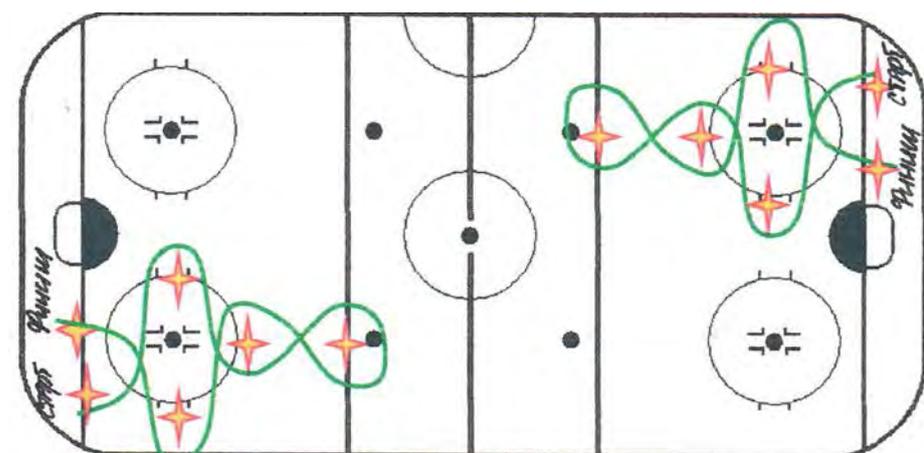


Бег на коньках спиной вперед 30 м(с)

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.

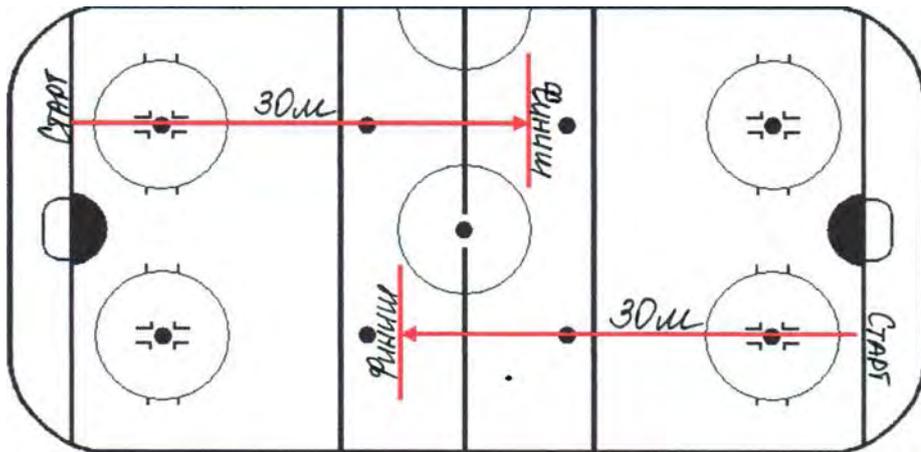


Бег на коньках слаломный без шайбы/ бег на коньках слаломный с шайбой (с.)

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.

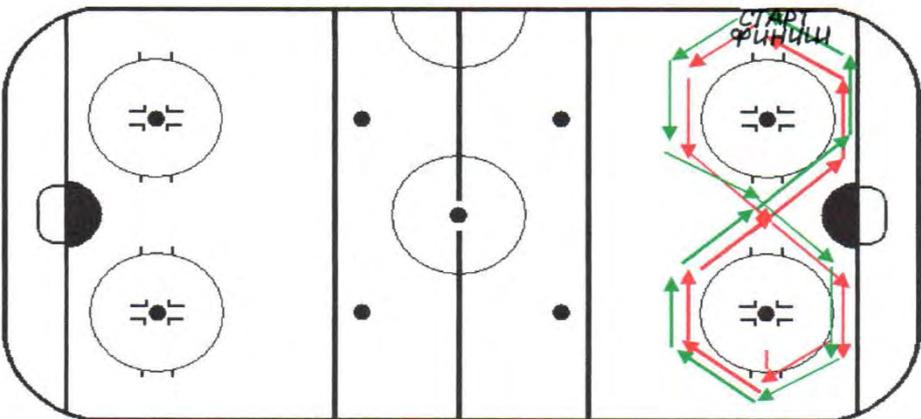
**Тесты по специальной физической подготовке для зачисления и перевода
в группы углубленного уровня III, IV годов обучения**



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

Выполнение:

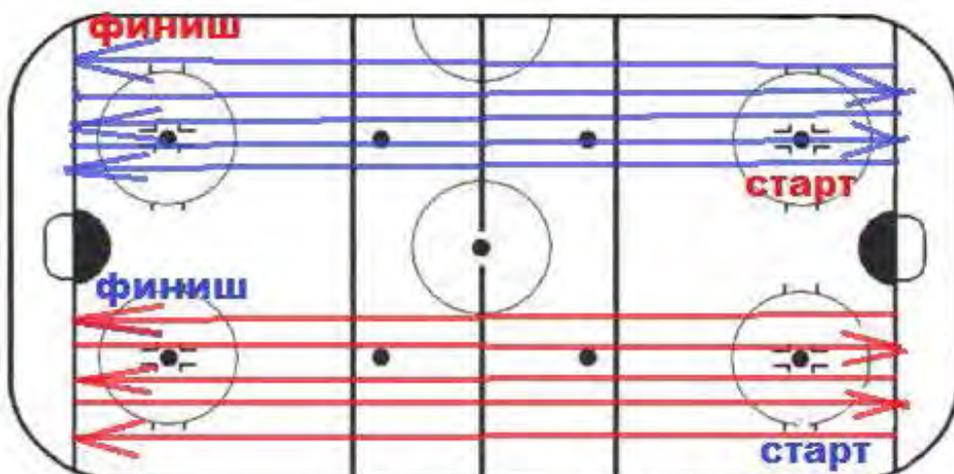
спортсмен стартует с красной линии ворот. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние в 30 метров до условного обозначения. Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



**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)**

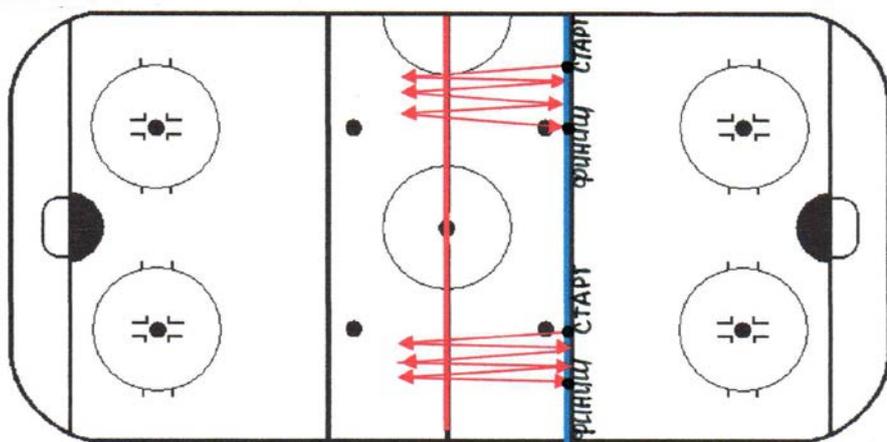
Выполнение:

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.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

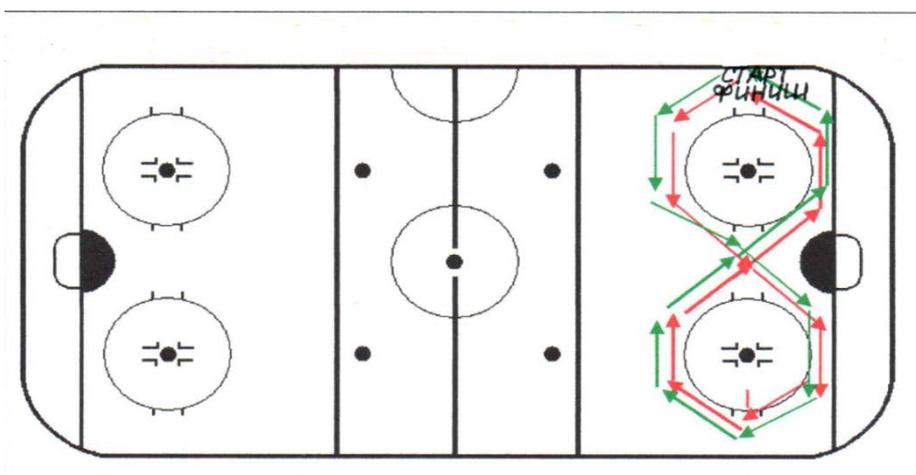
ДЛЯ ВРАТАРЕЙ.

Тесты по специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы базового уровня IV, V, VI годов обучения



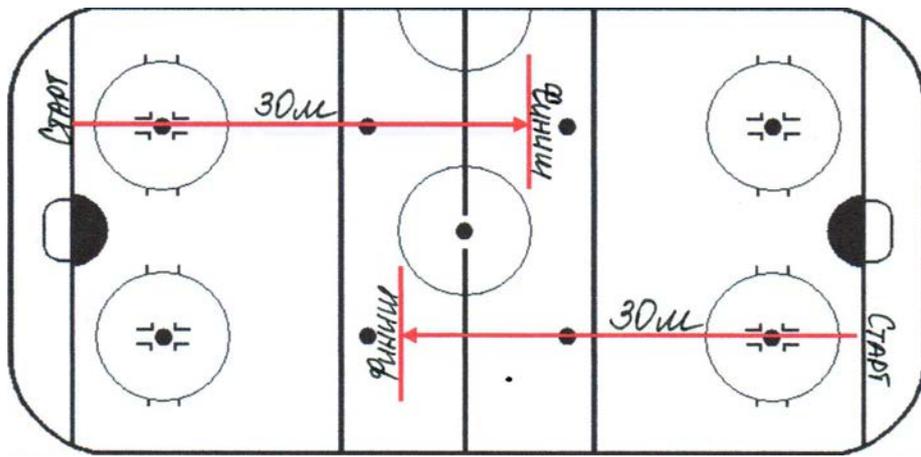
Бег на коньках челночный 6*9 м. в стойке вратаря (с.)

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.



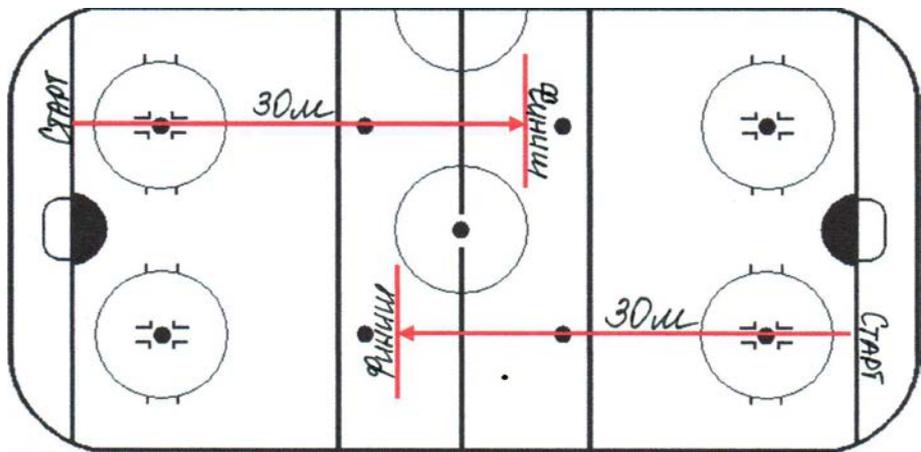
**Бег на коньках 30 м.
/лицом вперед/(с.)**

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.

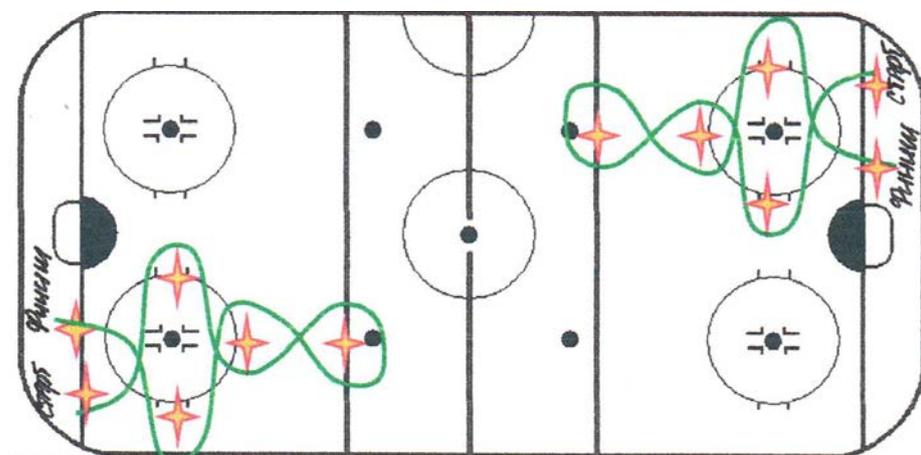


Бег на коньках спиной вперед 30м(с.)

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.

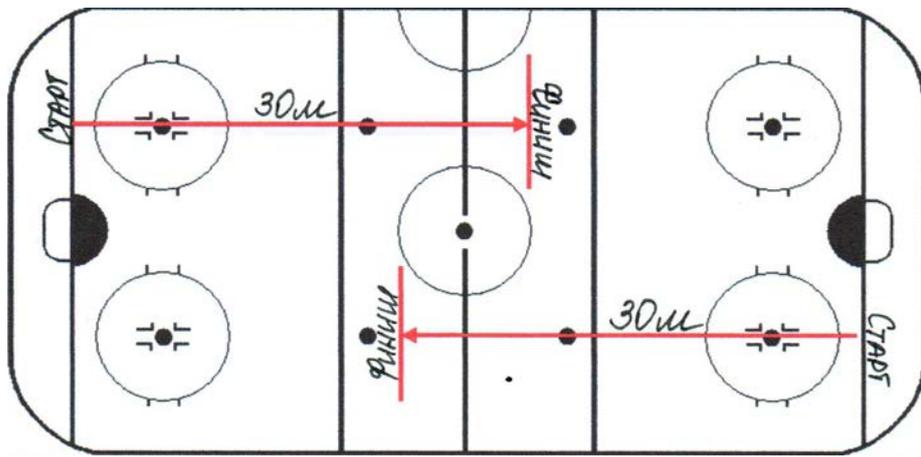
Оценивается время выполнения упражнения в секундах.



Бег на коньках слаломный 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.



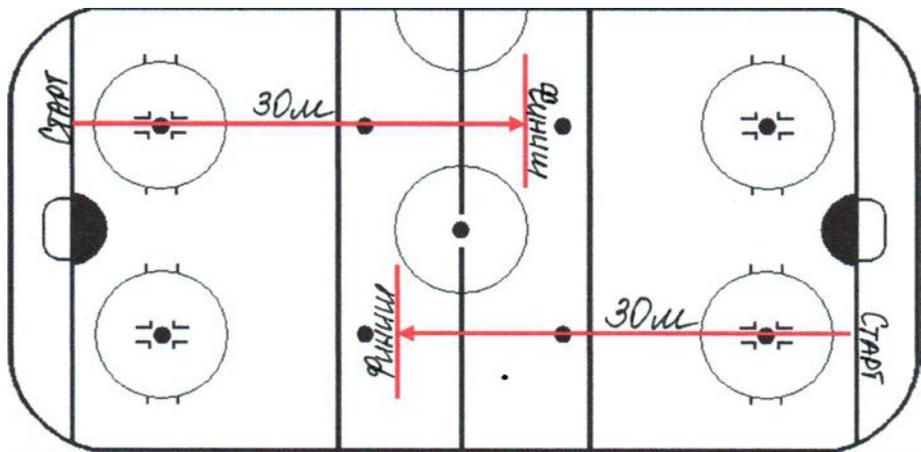
**Бег на коньках 30 м.
/лицом вперед/(с.)**

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.

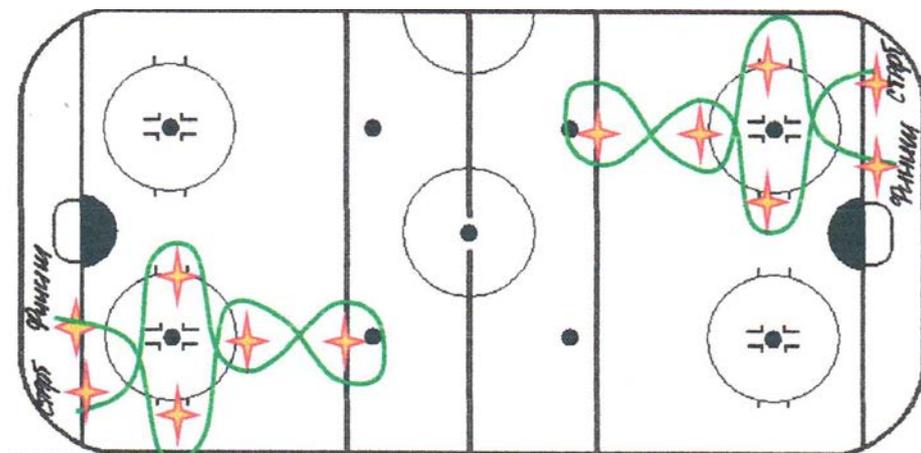


Бег на коньках спиной вперед 30м(с)

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.

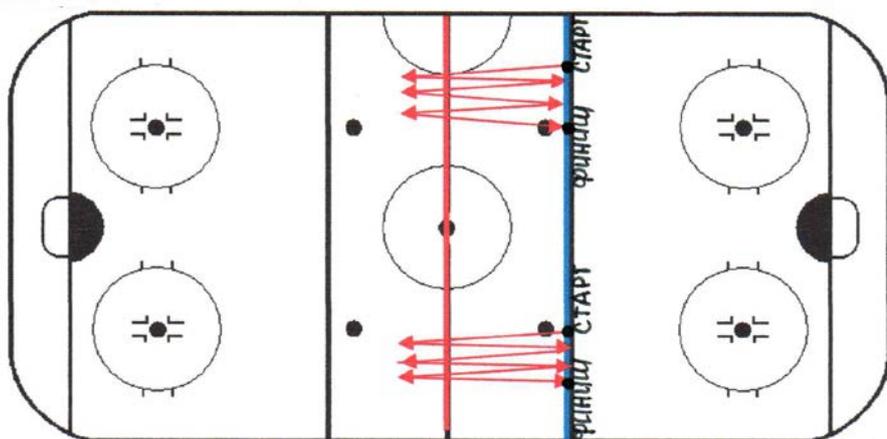


Бег на коньках слаломный с ведением шайбы – клюшка в одной руке (с.)

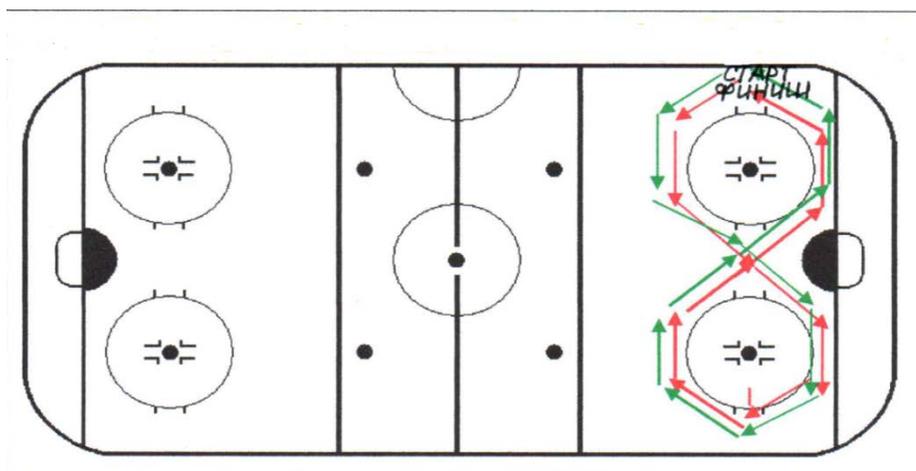
Выполнение: спортсмен стартует с красной линии ворот и слаломным путем обегает 6 стоек, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии. Прежде чем дать сигнал старта, необходимо убедиться, что коньки, шайба, клюшка в одной руке спортсмена находятся за линией старта, что известен маршрут по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

Оценивается время выполнения упражнения в секундах.

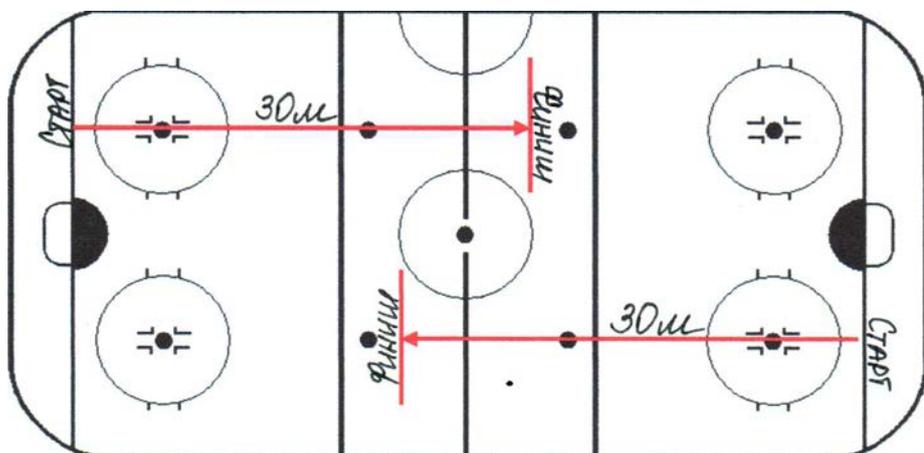
Тесты
по специальной физической подготовке
для зачисления и перевода в группы углубленного уровня
III, IV годов обучения



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.