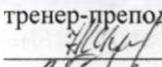
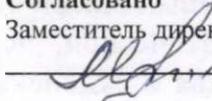


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА» Г.БЕЛГОРОДА**

Согласовано
Старший
тренер-преподаватель
 Н.В.Шумов
«25» августа 2020 г.

Согласовано
Заместитель директора
 М.И.Коновалова
от «25» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

для групп тренировочного этапа подготовки второго года обучения

составлена на основе программы спортивной подготовки

Срок реализации программы 4 года.

Возраст участвующих в реализации программы с 12 до 15 лет

Разработчик программы:

тренер-преподаватель Лежанский Андрей Игоревич

Куратор: инструктор-методист Ахрамович Н.Д.

г. Белгород 2020 год

Рабочая программа тренировочного этапа подготовки по виду спорта «Хоккей с шайбой» разработана на основании программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с шайбой» МБУДО ДЮСШ по ЗВС в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая рабочая программа тренировочного этапа подготовки рассчитана на 4-х летний период подготовки. В реализации данной программы участвуют юноши и девушки с 12 до 15 лет.

Рабочая программа тренировочного этапа подготовки раскрывает рекомендации построения, содержания и организации тренировочного процесса подготовки спортсменов, приводятся планы распределения учебного материала по хоккею с шайбой, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы следующего этапа подготовки

Актуальность рабочей программы тренировочного этапа подготовки направлена не только на получение знаний, умений и навыков занимающимися, а также на обеспечение организации содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Содержание

Раздел	Наименование	Страница
I.	Пояснительная записка	4-5
II.	Учебный план	5-7
III.	Программный материал для практических занятий	7-11
IV.	Контроль и переводные нормативы	11-14

Информационная карта

Год создания	2020
Тип программы	Спортивная
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Этапы реализации	Тренировочный этап
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая
Продолжительность реализации программ	4 года
Возраст обучающихся	12- 15 лет

I. Пояснительная записка

На тренировочный этап подготовки зачисляются здоровые или практически здоровые занимающиеся, прошедшие подготовку в группах начального этапа подготовки (не менее одного года) и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. На данном этапе подготовки работа направлена на формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, общей и специальной психологической подготовке, на укрепление здоровья.

Рабочая программа тренировочного этапа подготовки разработана на основе нормативно-правовых документов.

Программа является основным регламентирующим документом, охватывает комплекс параметров подготовки хоккеистов на весь многолетний период обучения. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Целью многолетней подготовки хоккеистов является достижение высоких стабильных спортивных результатов в целях пополнения основного состава сборных команд Белгородской области и Российской Федерации по хоккею с шайбой.

Программа раскрывает:

- рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных уровнях сложности многолетней подготовки обучающихся;
- содержание тренировочной и воспитательной работы с обучающимися;
- приводятся планы распределения учебного материала по хоккею с шайбой;
- система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся на следующий уровень подготовки.

Основными задачами реализации программы являются:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической);
- результаты выступлений на соревнованиях.

Результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видам спорта «хоккей»;
- повышения уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- соблюдение тренировочного плана;
- овладения навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Рабочая программа тренировочного этапа подготовки содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Методическая часть рабочей программы тренировочного этапа подготовки отражает особенности многолетней подготовки занимающихся как одного непрерывного,

взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направлении различных тренировочных нагрузок. Приводятся материалы по воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Материал по физической и технико-тактической подготовке представлен в программе по годам обучения.

II. Учебный план

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения.

Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета 52 недели (46 недель для данной группы и 6 недель работы по индивидуальным планам самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя или в летнем спортивно-оздоровительном лагере (переходный период или активный отдых).

ГОДОВОЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ (52 недели):

№ №	Разделы, темы	Тренировочный этап			
		<i>Год обучения</i>			
		2	3	4	5
		<i>12</i>	<i>14</i>	<i>16</i>	<i>18</i>
		<i>Часы в неделю</i>			
1.	Физическая культура и спорт	1	2	2	2
2.	История развития хоккея				
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	2	2
4.	Гигиена и врачебный контроль	1	2	2	2
5.	Правила игры в хоккей	3	3	3	3
6.	Самоконтроль и предупреждение травм	1	2	2	2
<i>Теория всего часов:</i>		8	8	6	6
1.	Общая физическая подготовка	122	157	168	185
2.	Специальная физическая подготовка	122	163	163	199
3.	Техническая подготовка	132	180	180	202
4.	Тактическая подготовка	150	171	171	189
5.	Учебные и тренировочные игры	80	126	126	130
6.	Контрольные и переводные испытания	2	2	2	2
7.	Контрольные игры и соревнования	6	16	16	16
8.	Инструкторская и судейская практика		2	2	2
9.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2
<i>Практика всего часов:</i>		616	720	826	930
ИТОГО:		624	728	832	936

План распределения материала для групп тренировочного этапа подготовки **II** года

Виды подготовки	часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	142	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12
Специальная физическая подготовка	142	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12
Техническая	160	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	14
Тактическая	160	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	14
Игровая	102	9	9	9	9	8	8	8	9	8	8	8	9
Соревновательная подготовка (игры)	10		2	2	2	1	1	1	1				
Контрольные испытания	2				1				1				
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	718	61	63	63	62	59	59	59	61	58	56	56	61
Теоретическая	8	1	1	1		1		1	1		1		1
Восстановительные мероприятия	2				1					1			
Инструкторская и судейская практика													
ВСЕГО	624	62	64	64	63	60	59	60	62	59	57	56	62

План распределения материала для групп тренировочного этапа подготовки **III** года

Виды подготовки	часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	156	14	14	14	13	13	13	13	13	12	12	12	13
Специальная физическая подготовка	165	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	14
Техническая	180	16	16	16	15	15	15	15	15	14	14	14	15
Тактическая	172	15	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	15
Игровая	126	11	11	11	11	10	10	10	11	10	10	10	11
Соревновательная подготовка (игры)	16		2	2	2	2	2	2	2	1			1
Контрольные испытания	2				1				1				
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	817	70	72	72	70	68	68	68	70	64	63	63	69
Теоретическая	11	1	2	2		2		1	1		1		1
Восстановительные мероприятия	2				1					1			
Инструкторская и судейская практика	2			1				1					
ВСЕГО	728	71	74	75	71	70	68	70	71	65	64	63	70

План распределения материала для групп тренировочного этапа подготовки **IV** года

Виды подготовки	часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	156	14	14	14	13	13	13	13	13	12	12	12	13
Специальная физическая	165	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	14

подготовка													
Техническая	180	16	16	16	15	15	15	15	15	14	14	14	15
Тактическая	172	15	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	15
Игровая	126	11	11	11	11	10	10	10	11	10	10	10	11
Соревновательная подготовка (игры)	16		2	2	2	2	2	2	2	1			1
Контрольные испытания	2				1				1				
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	817	70	72	72	70	68	68	68	70	64	63	63	69
Теоретическая	11	1	2	2		2		1	1		1		1
Восстановительные мероприятия	2				1					1			
Инструкторская и судейская практика	2			1				1					
ВСЕГО	832	71	74	75	71	70	68	70	71	65	64	63	70

План распределения материала для групп тренировочного этапа подготовки V года

Виды подготовки	часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	188	16	16	16	16	16	16	15	16	15	15	15	16
Специальная физическая подготовка	190	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	16
Техническая	205	18	18	18	17	17	17	17	17	16	16	16	18
Тактическая	190	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	16	16
Игровая	132	12	12	11	11	11	11	11	11	10	10	10	12
Соревновательная подготовка (игры)	18		2	2	2	2	2	2	2	2			2
Контрольные испытания	2				1				1				
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	925	78	80	79	79	78	78	77	79	74	71	72	80
Теоретическая	11	1	2	2		2		1	1		1		1
Восстановительные мероприятия	4		1		1		1			1			
Инструкторская и судейская практика	3			1		1		1					
ВСЕГО	936	79	83	82	80	81	79	79	80	75	72	72	81

III. Программный материал для практических занятий.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения, приведения и мах ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног

(вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения с преодолением веса собственного тела: приседание на одной или двух ногах.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища.

Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев, из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперед, кувырок назад.

Упражнения для развития ловкости

Разнонаправленные движения руками и ногами. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Упражнения в равновесии на скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости и координации: упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги руками. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (10-20 м) с возможно максимальной скоростью.

Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Специальная физическая подготовка

Силовые и скоростно-силовые упражнения.

Бег на коньках в основной посадке хоккеиста в движении; скольжение в глубоком приседе; разновидности челночного бега (3×9 м, шведская эстафета, бег с нагрузкой и др.). Бег с падением на колени, «рыбкой» и быстрым вставанием на ноги, бег спиной вперед.

Скоростные упражнения.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Техническая подготовка

Обучение приемам техники передвижения на коньках:

Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот. Бег скользящими шагами. Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).

Повороты по дуге переступанием двух ног. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Торможения полуплугом и плугом. Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед переступанием ногами. Бег спиной вперед скрестными шагами. Бег с противоборством противника.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте. Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед. Бросок шайбы с длинным разгоном. Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы. Остановка шайбы крюком клюшки и коньком. «Подкидка» шайбы с удобной и неудобной стороны.

Техника игры вратаря:

Обучение основной стойке вратаря. Обучение низкой и высокой стойке вратаря. Приемы техники передвижения на коньках. Ловля шайбы ловушкой стоя на месте. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением. Отбивание шайбы блином стоя на месте. Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), с падением на два колена. Отбивание шайбы клюшкой.

Тактическая подготовка

Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы перехватом. Отбор шайбы клюшкой. Игра без шайбы. Способы открывания под передачу.

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, прием шайбы, единоборства с вратарем.

Передачи шайбы: короткие, средние, длинные передачи. Передачи по льду, в крюк клюшки партнера и на свободное место. Тактические действия при вбрасывании шайбы. Организация атаки и защиты.

Выбор позиции при атаке и защите. Вбрасывание шайбы.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Темы теоретической подготовки:

Физическая культура и спорт.

История развития хоккея.

Сведения о строении и функциях организма человека, личная гигиена.

Врачебный контроль, травматизм в спорте и его профилактика.

Правила игры в хоккей.

Самоконтроль и предупреждение травм.

Психологическая подготовка хоккеистов.

1. Правила поведения и техники безопасности при занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий на ледовом поле, в игровом зале, в тренажерном зале. Правила обращения с инвентарем.

2. Развитие хоккея в России, в мире.

История развития хоккея. Проведение Чемпионатов мира и Европы по хоккею. Результаты выступлений российских хоккеистов на международной арене, всероссийских, региональных, городских соревнованиях, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

3. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

4. Строение и функции организма человека. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, оказывающие особое влияние на работоспособность.

5. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Способы и методы ведения тренировок. Характерные ошибки в упражнениях и играх и способы, методы их устранения.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание личностных и волевых качеств спортсмена;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Участие в соревнованиях

- занимающиеся групп тренировочного этапа подготовки 2 года обучения принимают участие в 6-8 соревнованиях - 36 игр (первенство Белгородской области, всероссийских соревнованиях, первенство России, турнирах включенных в ЕКП);

- занимающиеся групп тренировочного этапа подготовки 3, 4 и 5 годов обучения принимают участие в 6-8 соревнованиях - 46 игр (первенство города, области, всероссийские соревнования, Спартакиада учащихся России, турнирах включенных в ЕКП).

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика направлена на основе элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится занимающимися тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих

групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. Знание терминологии, принятой в хоккее;
2. Поддача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3. Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
4. Определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. Составить комплекс упражнений по проведению разминки.

Инструкторская практика.

Для групп тренировочного этапа подготовки

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочной группы 1-го года обучения.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Самостоятельное ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

Судейская практика.

Для групп тренировочного этапа подготовки

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на линии, судей на протоколе.

Судейство соревнований по хоккею в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по хоккею в младших группах.

Самые активные выпускники спортивной школы могут получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» в случае сдачи экзамена по теории и практике. С этой целью проводятся семинары по подготовке общественных судей и тренеров. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом.

Присвоение званий производится приказом или распоряжением директора МБУДО ДЮСШ по ЗВС.

IV Контрольные и переводные нормативы

Перевод учащихся тренировочного этапа подготовки на обучение по программам спортивной подготовки проводится на основании сдачи комплексов контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной, технической, теоретической и тактической подготовке контрольных нормативов по всем видам физической подготовки.

Выполнение требований к результатам реализации программ на каждом этапе подготовки является основанием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки

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	5	5,2	5,7	5,0	5,6	4,8	5,5

	30 м. с высокого старта (с)	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*9 м (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	5	42	46	41	45	40	44
		4	43	47	42	46	41	45

	вперед в стойке вратаря (с)	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