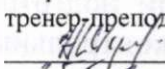
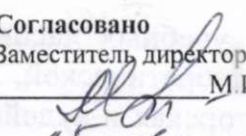


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»
Г.БЕЛГОРОДА**

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

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

для групп углубленного уровня подготовки первого года обучения

составлена на основе дополнительной
предпрофессиональной программы

Срок реализации программы 4 года

Возраст участвующих в реализации программы 14-17 лет

Разработчик программы: тренер-преподаватель Волков Б.Б.
Куратор: инструктор- методист Ахрамович Н.Д.

г. Белгород 2020 год

Содержание

Раздел	Наименование	Страница
I.	Пояснительная записка	3-4
II	Учебный план	4-5
III	План – график распределения учебного материала	5-10
IV	Контрольные и переводные нормативы	10-13

Информационная карта

Год создания	2020
Тип программы	Рабочая программа по виду спорта «Хоккей с шайбой»
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровни реализации	Углубленный уровень подготовки.
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая
Продолжительность реализации программ	4 года
Возраст обучающихся	14-17 лет

I. Пояснительная записка

Рабочая программа для групп углубленного уровня подготовки «Хоккей с шайбой» разработана на основе дополнительной предпрофессиональной программы «Хоккей с шайбой» МБУДО ДЮСШ по ЗВС, в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Рабочая программа предназначена для организации работы с обучающимися углубленного уровня подготовки.

Настоящая программа по хоккею с шайбой рассчитана на 4 года для обучения на углубленном уровне сложности. В реализации данной программы участвуют мальчики и девочки от 14 до 17 лет.

Актуальность рабочей программы направлена не только на получение образовательных знаний, умений и навыков, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Основные задачи реализации образовательной программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Углубленный уровень сложности предусматривает

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая специальная и физическая подготовка;
- хоккей с шайбой.

Вариативные предметные области

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование

Период углубленной специализации:

- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов хоккея;

- освоение двух-трех приемов тактических систем игры в атаке и обороне.

После окончания обучения углубленного уровня подготовки 1,2 года обучающиеся должны:

Углубленный уровень подготовки 1-2 года обучения	14-15 лет	Знать: 1. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. 2. Жесты судей. 3. Сложные приемы техники хоккея с шайбой. Уметь: 1. Владеть сложными приемами техники хоккея с шайбой. 2. Владеть индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями в атаке и обороне. 3. Готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.
--	-----------	--

После окончания обучения углубленного уровня подготовки 3,4 года обучения должны:

Углубленный уровень подготовки 3-4 года обучения	16-17 лет	Знать: 1. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. 2. Правила судейства. 3. Сложные приемы техники хоккея с шайбой. Уметь: 1. Владеть сложными приемами техники хоккея с шайбой. 2. Владеть правилами судейства действий в атаке и обороне.
--	-----------	--

Результатами освоения данной программы должно стать:

На углубленном уровне подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

II. Учебный план

Учебный план подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным уровням и годам обучения. Учебный план разработан из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6-ти недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха /52 недели/.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель и 6 недель дополнительно

№№	Разделы, темы	Углубленный уровень			
		1	2	3	4
	Часы в неделю	12	12	14	14
Обязательные предметные области:					
1.	Теория всего часов:	14	12	6	4
1.2.	Теоретическая подготовка:				
1.3.	Физическая культура и спорт	1	1	1	
1.4.	История развития хоккея	1	1	1	1
1.5.	Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, спортивное питание	3	3		
1.6.	Основы спортивной подготовки	3	3	1	1

1.7.	Правила игры в хоккей	3	2	2	1
1.8.	Самоконтроль и предупреждение травм, требования к инвентарю, экипировке, безопасности	3	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	100	100	110	88
3.	Вариативная предметная область:				
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры.	10	8	8	7
4.	Специальные навыки:				
4.1.	Специальная физическая подготовка	100	102	120	118
4.2.	Техническая подготовка	118	118	120	122
4.3.	Тактическая подготовка	86	86	98	114
4.4.	Учебные и тренировочные игры	78	78	102	117
5.	Контрольные и переводные испытания	6	6	6	6
6.	Контрольные игры и соревнования	20	20	60	60
7.	Инструкторская и судейская практика	6	6	8	4
8.	Восстановительные мероприятия	14	14	6	4
Практика всего часов:		538	538	638	640
ИТОГО:		552	552	644	644
9.	Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа в каникул. период	72	72	84	84

III. План-график распределения учебного материала.

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов является одним из важных компонентов программы.

План-график I года обучения

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 II года обучения

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 III года обучения

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
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	84	14	14			14		14		14			14

План-график IV года обучения

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

Общая физическая подготовка направлена на:

- развитие основных физических качеств хоккеиста и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

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 ногой 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 направлена на:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
 - освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- повышение индивидуального игрового мастерства;

Хоккей - предполагает овладение основами техники и тактики хоккея, обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- развитие специальных психологических возможностей;
- освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся;
- выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий.

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 противостоянием 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

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии. Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

На углубленном уровне ведется обучение командным тактическим построениям игры.

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.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися углубленного уровня обучения. 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. Подача 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;
6. Составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника главного судьи.

Теоретическая подготовка предполагает изучение истории возникновения и развития хоккея как вида спорта;

- места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основ законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основ спортивной подготовки хоккеиста; основ спортивного питания;
- правил закаливания и здорового образа жизни; требований к инвентарю и спортивной экипировке игрока;
- норм техники безопасности на занятиях хоккеем;
- получение необходимых сведений о строении и функциях организма человека;
- гигиенических знаний, умений и навыков.

Теоретическая подготовка и знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. 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.

IV. Контрольные и переводные нормативы

Контроль /аттестация/ является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Контрольно-переводные испытания проводятся 2 раза в год в декабрь-январь и апрель-май по общей физической, специальной, технической и тактической подготовке.

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	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

	(с)	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