**Для вратаря**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап (период) обучения** **Контрольные** **упражнения****(тесты)** | **УГ свыше 2-х лет (5 год обуче-ния)** | **УГ свыше 2-х лет (4 год обуче-ния)** | **УГ свыше 2-х лет (3 год обуче-ния)** | **УГ до 2-х лет (2 год обуче-ния)** | **УГ до 2-х лет (1 год обуче-ния)**  | **НП свыше года****(3 год обуче-ния)** | **НП свыше года****(2 год обуче-ния)** | **НП до года****(1 год обуче-ния)** |
| **Бег 1 круг****(с)** | **«5»-20,0****«4»-21,0****«3»-22,0****«2»-24,0** | **«5»-21,0****«4»-22,0****«3»-24,0****«2»-26,0** | **«5»-22,0****«4»-23,0****«3»-25,0****«2»-27,0** | **«5»-22,5****«4»-24,0****«3»-26,0****«2»-28,0** | **«5»-23,0****«4»-25,0****«3»-27,0****«2»-29,0** | **«5»-24,0****«4»-26,0****«3»-28,0****«2»-30,0** | **«5»-26,0****«4»-28,0****«3»-30,0****«2»-32,0** | **«5»-30,0****«4»-32,0****«3»-34,0****«2»-36,0** |
| **Выбивание 14 шайб****(с)** | **«5»-52,0****«4»-56,0****«3»-60,0****«2»-62,0** | **«5»-56,0****«4»-60,0****«3»-63,0****«2»-64,0** | **«5»-60,0****«4»-63,0****«3»-65,0****«2»-67,0** | **«5»-66,0****«4»-69,0****«3»-72,0****«2»-74,0** | **«5»-70,0****«4»-72,0****«3»-74,0****«2»-76,0** | **«5»-72,0****«4»-75,0****«3»-77,0****«2»-79,0** | **«5»-74,0****«4»-77,0****«3»-80,0****«2»-82,0** | **«5»-77,0****«4»-80,0****«3»-83,0****«2»-85,0** |
| **Выход до 3-х точек (1 подход) с.** | **«5»-14,0****«4»-14,5****«3»-15,0****«2»-17,0** | **«5»-14,5****«4»-15,0****«3»-16,0****«2»-18,0** | **«5»-15,0****«4»-16,0****«3»-17,0****«2»-19,0** | **«5»-16,0****«4»-17,0****«3»-18,0****«2»-20,0** | **«5»-17,0****«4»-18,0****«3»-19,0****«2»-21,0** | **«5»-17,0****«4»-19,0****«3»-21,0****«2»-23,0** | **«5»-19,0****«4»-21,0****«3»-23,0****«2»-25,0** | **«5»-22,0****«4»-24,0****«3»-26,0****«2»-28,0** |
| **Старт спиной с броском****5 шайб** | **«5»-36,0****«4»-38,0****«3»-40,0****«2»-42,0** | **«5»-38,0****«4»-40,0****«3»-44,0****«2»-46,0** | **«5»-40,0****«4»-42,0****«3»-45,0****«2»-47,0** | **«5»-42,0****«4»-44,0****«3»-46,0****«2»-48,0** | **«5»-44,0****«4»-46,0****«3»-48,0****«2»-50,0** | **«5»-46,0****«4»-48,0****«3»-50,0****«2»-52,0** | **«5»-48,0****«4»-50,0****«3»-53,0****«2»-54,0** | **«5»-52,0****«4»-55,0****«3»-58,0****«2»-60,0** |
| **Выход до 3-х точек** **(3 подхода)** | **«5»-52,0****«4»-54,0****«3»-56,0****«2»-58,0** | **«5»-54,0****«4»-56,0****«3»-58,0****«2»-60,0** | **«5»-56,0****«4»-58,0****«3»-60,0****«2»-62,0** | **«5»-58,0****«4»-60,0****«3»-62,0****«2»-64,0** | **«5»-60,0****«4»-62,0****«3»-64,0****«2»-66,0** | **«5»-62,0****«4»-64,0****«3»-66,0****«2»-68,0** | **«5»-64,0****«4»-66,0****«3»-68,0****«2»-70,0** | **«5»-68,0****«4»-70,0****«3»-73,0****«2»-75,0** |
| **Выбивание****4 шайбы** | **«5»-16,0****«4»-17,0****«3»-18,0****«2»-20,0** | **«5»-17,0****«4»-18,0****«3»-19,0****«2»-21,0** | **«5»-18,0****«4»-19,0****«3»-20,0****«2»-22,0** | **«5»-19,0****«4»-20,0****«3»-21,0****«2»-23,0** | **«5»-20,0****«4»-21,0****«3»-22,0****«2»-24,0** | **«5»-21,0****«4»-22,0****«3»-24,0****«2»-26,0** | **«5»-22,0****«4»-24,0****«3»-26,0****«2»-28,0** | **«5»-24,0****«4»-26,0****«3»-28,0****«2»-30,0** |
| **Комплекс-ное упражнение****3 шайбы** | **«5»-19,0****«4»-20,0****«3»-21,0****«2»-23,0** | **«5»-20,0****«4»-21,0****«3»-22,0****«2»-24,0** | **«5»-21,0****«4»-22,0****«3»-23,0****«2»-25,0** | **«5»-22,0****«4»-23,0****«3»-24,0****«2»-26,0** | **«5»-23,0****«4»-23,5****«3»-24,0****«2»-26,0** | **«5»-23,5****«4»-24,0****«3»-25,0****«2»-27,0** | **«5»-24,0****«4»-25,0****«3»-26,0****«2»-28,0** | **«5»-25,0****«4»-26,0****«3»-27,0****«2»-29,0** |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

**Бег 1 круг**. Бег на время по периметру хоккейной площадки 1 круг.

**Выбивание 14 шайб**. 14 шайб расположены полукругом от линии ворот на расстоянии 5-7 м. Старт лицом – выбить шайбу клюшкой и возврат спиной на линию ворот.

**Выход до точек вбрасывания 3 раза (1 подход).** Челночный бег лицом до точек вбрасывания 3 раза (обратно спиной).

**Выход до точек вбрасывания 3 раза (3 подхода).** Выполняется упражнение так же как предыдущее, но 3 подхода.

**Старт спиной с броском (5 шайб).** 5 шайб расположены на линии «усов» - точек вбрасывания. Старт спиной от линии ворот до шайб, подбор одной шайбы и выполнение броска по воротам верхом. После броска вернуться к линии ворот с касанием штанги рукой и продолжение упражнения пока все 5 шайб не будут брошены в ворота.

**Выбивание 4 шайбы.** Расположение шайб: 2 шайбы перед воротами, 2 за линии ворот на расстоянии 3-х метров от линии ворот (квадрат).Старт от штанги лицом до 1-й шайбы- выбить шайбу клюшкой, возврат спиной и выполнение упражнения до тех пор пока все шайбы не будут выбиты.

**Комплексное упражнение (3 шайбы).** Шайбы расположены перед воротами на расстоянии 8 метров. Старт лицом с выбиванием шайбы: 1-ю – в стойке, 2-ю – в падении, 3-ю –в падении с поворотом на 360 градусов. Возврат спиной.