**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.