

**Приложения к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Хоккей»**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Средние показатели физического развития и уровня общей и специальной
подготовленности юных хоккеистов 10 – 18 лет.

| № | Показатели и виды упражнений | 10-11 лет | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 |
|----|------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Рост | 143,2 | 144,2 | 149,4 | 155,6 | 165 | 170,6 | 174 |
| 2 | Вес | 35,6 | 36,4 | 39,9 | 44,3 | 53,7 | 60,0 | 68,5 |
| 3 | Окружность грудной клетки | 69,6 | 69,6 | 74,4 | 76,4 | 81,3 | 85,2 | 91,3 |
| 4 | Правая кисть | 19,7 | 22 | 27,9 | 30,4 | 45,1 | 48 | 50,1 |
| 5 | Левая кисть | 19 | 19,6 | 26,3 | 27,7 | 43,3 | 45,8 | 46,5 |
| 7 | Подтягивание на переклад | 4 | 5 | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 8 | Прыжок в длину | 165 | 169 | | | | | |
| 9 | Поднимание туловища | 33 | 34 | 36 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 10 | Бег 60 м | 10,94 | 10,12 | 9,34 | 8,94 | 8,75 | 8,56 | 8,28 |
| 11 | Бег 300м | 58,1 | 56,8 | 54,4 | 49,9 | 47,8 | 47,1 | 45,8 |
| 12 | Бег 3000 м | 15,24 | 14,36 | 14,06 | 12,30 | 12,06 | 11,48 | 11,36 |
| 13 | Ловкость | 21,2 | 20 | 19,5 | 19,1 | 18,8 | 18,5 | 18,2 |
| 14 | Бег на коньках 36м | 6,7 | 6,3 | 6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| 15 | То же спиной вперед | 9,3 | 8,9 | 8,9 | 8,2 | 7,8 | 7,4 | 7 |
| 16 | Челночный бег 18мх12 | 61,1 | 60,1 | 56,2 | 53,7 | 52,7 | 50,5 | 50,2 |
| 17 | 8 мин бег на коньках | 2,343 | 2,550 | 2,650 | 2,700 | 2,715 | 2,875 | 2,960 |
| 18 | Слаломный бег без шайбы | 30,4 | 30,1 | 28,7 | 26,8 | 26,3 | 25,6 | 25,2 |
| 19 | Слаломный бег с шайбой | 32,9 | 32,4 | 30,3 | 28,6 | 28,4 | 26,8 | 26,4 |
| 20 | Разница в тестах | 3,42 | 2,71 | 2,52 | 2,36 | 2,18 | 1,75 | 1,53 |
| 21 | Точность передачи | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------|---|---|---|----|----|----|----|
| 22 | Точность броска | 5 | 8 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|----|-----------------|---|---|---|----|----|----|----|

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Контрольные нормативы общей физической подготовленности юных хоккеистов 7 – 10 лет

| № | Тесты | 7-8 лет | 8-9 лет | 9-10 лет |
|----|--|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Отжимание в упоре лежа | 18-28 | 24-35 | 29-40 |
| 2 | Подтягивание на перекладине | ----- | ----- | 3-8 |
| 3 | Бег 60 м | 11,7-11,1 | 11,4-10,9 | 11,0-10,5 |
| 4 | Бег 300 м | 68,5-62,5 | 67-61 | 63,5-59 |
| 5 | Прыжки в длину с места | 150-165 | 155-172 | 160-176 |
| 6 | Тест на ловкость | 24,2-22,4 | 23,4-21,6 | 22,4-20,9 |
| 7 | Бег на коньках лицом вперед 36 м | 7,7-7,2 | 7,3-6,9 | 7-6,6 |
| 8 | То же спиной вперед | 10,3-9,6 | 9,9-9,2 | 9,7-8,8 |
| 9 | Челночный бег | 20,5-19,2 | 19,7-18,6 | 19,4-17,9 |
| 10 | Слаломный бег без шайбы | 16,7-15,1 | 15,6-14 | 14,8-13,4 |
| 11 | Слаломный бег с шайбой | 18,3-16,5 | 16,8-15,7 | 16,2-15,3 |
| 12 | Техника владения клюшкой и шайбой (разница №10и №11) | 2,7-1,42 | 2,06-0,84 | 1,46-0,5 |