

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ТО
«Тогучинская спортивная школа»
Е.С.
26 февраля 2026 г.

(Юноши)

Нормативы по ОФП и СФП (Юноши)

№ п/п	Упражнения	(Юноши) СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
По общей физической подготовке										
1	Бег на 20 м с высокого старта, с	4,5	4,3	4,1						
2	Бег на 30 м с высокого старта, с				5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
3	Прыжок в длину с места толчком с двух ног, см	122	140	150	160	170	180			
4	5-ти кратный прыжок с ноги на ногу							10,30	11,00	11,70
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, к-во раз	15	20	25						
6	Подтягивание на перекладине (раз)				5	6	8	10	12	13
7	Бег на 1000 м, мин/с				5,41	5,10	4,40			
8	Бег на 400 м, мин/с							1,14	1,10	1,05
9	Бег 3000 м, мин/с							13,50	13,20	13,00
По специальной физической подготовке										
1	Бег на коньках 20 м лицом вперед, с	4,8	4,4	4,1						
2	Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	6,8	6,4	6,2						
3	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с				5,8	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
4	Бег на коньках 30 м спиной вперед, с				7,3	7,0	6,8	6,4	6,2	6,0
5	"Челночный" бег на коньках 6 х 9 м, с	17,0	17,0	16,8	16,5	16,2	15,9			
6	Челночный бег на коньках 5 х 54 м							52,0	50,0	48,0
7	Бег на коньках слаломный бег без шайбы	13,5	13,1	12,8	12,5					
8	Бег на коньках слаломный бег с ведением шайбы	15,5	15,1	14,8	14,5					
9	Бег по малой "восьмерке" лицом вперед и спиной вперед, с					27	26	23	23	25,0
Вратари										
1	"Челночный" бег на коньках 6 х 9 м, с				42,0	40,0	38,0	36,0	35,0	34,0
2	Бег а коньках по малой восьмёрке лицом и спиной впере́д в стойке вратаря				43,0	42,0	41,0	40,0	39,5	39,0
3	Спортивные разряды							III и юн. разряды		

№ п/п	Упражнения	(Девушки)								
		СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
По общей физической подготовке										
1	Бег на 20 м с высокого старта, с	5,3	5,1	4,9						
2	Бег на 30 м с высокого старта, с									
3	Прыжок в длину с места толчком с двух ног, см	117	125	137	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9
4	5-ти кратный прыжок с ноги на ногу				145	155	165			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, к-во раз	10	10	11	12	13	14	8,70	9,00	9,30
6	Бег на 1000 м, мин/с				6.12	5.45	5,20	15	15	16
7	Бег на 400 м, мин/с									
8	Бег 3000 м, мин/с							1.20	1.15	1.10
								15.40	15.20	15.00
По специальной физической подготовке										
1	Бег на коньках 20 м лицом вперед, с	5,5	5,1	4,8						
2	Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	7,4	7,0	6,8						
3	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с									
4	Бег на коньках 30 м спиной вперед, с				6,4	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3
5	"Челночный" бег на коньках 6 х 9 м, с	18,5			7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0
6	Челночный бег на коньках 5 х 54 м				17,5	17,2	16,9			
7	Бег на коньках слаломный бег без шайбы	14,5	14,0	13,5	13,0			58,0	56,0	54,0
8	Бег на коньках слаломный бег с ведением шайбы	17,5	16,8	15,8	15,0					
9	Бег по малой "восьмерке" лицом вперед и спиной вперед, с									
Вратари										
1	"Челночный" бег на коньках 6 х 9 м, с				45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0
2	Бег а коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря				47,0	46,0	45,0	44,0	43,5	43,0
3	Спортивные разряды							III и юн. разряды		

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) ЗАНИМАЮЩИХСЯ
Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 20 м, 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).
2. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
3. 5-ти кратный прыжок с ноги на ногу. Начальный прыжок выполняется с двух ног и далее попеременно с ноги на ногу. Приземление на две ноги.
4. Сгибание и разгибание рук из и.п. вис хватом сверху на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.
5. Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.
6. Бег 400 м направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).
7. Бег на 1000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин.с).
8. Бег на 3 км направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин.,с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег на коньках 20, 30 метров. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).
2. Бег на коньках челночный 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9- метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
3. Бег на коньках челночный 5х54 м. Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линия ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняется разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.
4. Бег на коньках спиной вперед 20м,30м. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1
5. Бег на коньках слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.
6. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4
7. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.
8. Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств вратаря. Проводится на льду хоккейного поля.
Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если вратарь не доезжает, хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
9. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. При выполнении теста вратарь стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.