

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новокинерский Дом детского творчества» Арского муниципального района
Республики Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «НДДТ»
от « 31 » 08 2024 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБУ ДО «НДДТ»
Г.М.Камалиева

Приказ № 56
от « 02 » 09 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хоккей»**

Направленность: Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 год(144 часа)

Автор-составитель:
Фаязов Марат
Марселевич, педагог
дополнительного
образования

с.Новый Кинер, 2024 г.

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	МБУ ДО «Новокинерский Дом детского творчества»
2	Полное название программы	«Хоккей»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведение о разработчиках	Автор-составитель педагог дополнительного образования Фаязов М.М.
5	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	9-17 лет
5.3.	Характеристика программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Модифицированный Общеразвивающая Модульная
5.4.	Цель программы	Формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем.
6	Форма и методы образовательной деятельности	Равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательные методы. Формы занятий: индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный
7	Форма мониторинга результативности	Зачет, тестирование, сдача нормативов, соревнование.

8	Результативность реализации программы	<p>Приобретение основных навыков техники и тактики хоккея; совершенствование физических, двигательных качеств и повышение возможности функциональных систем организма; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимых уровней специальной психической подготовленности, приобретение теоретических знаний и практический опыт, необходимые для успешной тренировочной и соревновательной деятельности</p>
9	Дата утверждения и последней корректировки	03.09.2024

Оглавление

1. Информационная карта.....	2-3
2. Пояснительная записка.....	5-8
3. Учебно-тематический план	9-10
4. Содержание программы.....	11-15
5. Планируемые результаты.....	16
6. Организационно-педагогические условия.....	16
7. Формы аттестации.....	17
8. Оценочные материалы.....	17-18
9. Список литературы.....	19

Пояснительная записка.

Общеобразовательная программа спортивного кружка «Хоккей» физкультурно-спортивного направления. Она составлена на основе:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023 г.)

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 г.)

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 26 июля 2022 года)

9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 №ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и

социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

11. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.4.3172-14 утратили силу)

13. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №2749/23 от 07.03.2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»

14. Устав МБУ ДО «Новокинерский Дом детского творчества» Арского муниципального района Республики Татарстан.

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы программ спортивных специализированных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость.

Цель программы

Формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем.

Задачи

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ребенка;
- Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Адресат программы:

В объединении занимаются все желающие дети в возрасте с 9 лет при наличии медицинской справки и заявления от родителей. Наполняемость групп 10-15 человек.

Объем программы- 144 часа

Формы организации образовательного процесса-3 этапа - этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования. Используются следующие формы работы с воспитанниками: фронтальная, групповая, коллективно-распределительная, индивидуальная.

Каждая тренировка предусматривает:

индивидуальную и групповую разминку;

изучение основных тактико-технических методов выполнения приемов;

групповой и индивидуальный анализ и оценка выполнения учебного элемента;

рефлексия личных затруднений и успехов;

закрепление и усвоение правильных специальных умений и навыков.

Подвижные игры и соревнования;

Программа реализуется в форме теоретических и практических занятий.

Сроки освоения программы – 1 год.

Режим занятий- 2 раза в неделю по 2 часа (45 минут каждый)

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Раздел (модуль) 1 Физическая культура и спорт в России - 6 часов					
1.1	ФК и спорт в России	6	6	-	Групповая	
2	Раздел (модуль) 2 Развитие хоккея в России -4 часа					
2.1.	Развитие хоккея	4	4	-	Групповая	Зачет
3	Раздел (модуль) 3 Гигиена и режим спортсмена-2 часа					
3.1	Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания	2	-	2	Групповая	
4	Раздел(модуль) 4 Правила игры-2 часа					
4.1	Правила игры в хоккей	2	2	-	Групповая	
5	Раздел(модуль) 5 Основы техники и тактики игры в хоккей-2 часа					
5.1	Основы техники и тактики игры в хоккей	2	2	-	Групповая	
6	Раздел(модуль) 6 СФП- 22 часов					
6.1	Упражнение с набивными мячами.Имитация бега на коньках	2	-	2	Групповая	Зачет
6.2	Упражнения со скакалкой.Эстафеты	2	-	2	Групповая	
6.3	Утренняя гимнастика.Игра в ручной мяч	2	-	2	Групповая	
6.4	Бег по дистанции.Опорные и безопорные прыжки с мостика	4	-	4	Групповая	Зачет
6.5	Приемы техники передвижения на коньках.Эстафеты	4	2	2	Групповая	
6.6	Развитие скоростных качеств.Спецупражнения.Эстафеты.Игры.Р	8	2	6	Групповая	

	азвитие выносливости					
7	Раздел(модуль) 7 ОФП-41 часов					
7.1	Бег лицом вперед, спиной на коньках, торможения, повороты. Старты из различных положений	20	4	16	Групповая	Зачет
7.2	Бег на длинные дистанции,прыжки на скакалке,подтягивани е,пресс,отжимание, подъемгантелей,внеш ниеотягощения,переп олзания,приседания	21	4	17	Групповая	Зачет
8	Раздел(модуль) 8 Техническая подготовка-31 часов					
8.1	Техническая подготовка, скольжение по льду, техника владения клюшкой	12	2	10	Групповая	Зачет
8.2	Передачи шайбы,броски по воротам	10	2	8	Групповая	
8.3	Кистевые броски.Финты.Удары по воротам в одно касание	9	2	7	Групповая	
9	Раздел(модуль) 9 Тактическая подготовка-18 часов					
9.1	Психологическая подготовка хоккеистов. Методы развития волевых качеств	6	4	2	Групповая	
9.2	Основы тактики	12	10	2	Групповая	Зачет
10	Раздел(модуль) 10 Участие в соревнованиях-12 часов					
10.1	Товарищеские игры по хоккею с командами других школ	8		8	Групповая	
10.2	Соревнования	4		8	Групповая	
11	Раздел(модуль) 11 Аттестация-4 часа					
11.1	Выполнение нормативов	4		4	Группова я	Зачет

Содержание программы.

1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

2. Развитие хоккея в России.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

3. Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания спортсмена.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Правила купания.

4. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр.

Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп.

Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикауляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя.

Положение о соревнованиях и его содержание.

5. Основы техники и тактики игры в хоккей.

Техника бега на коньках короткими скользящим шагом. Бег по малым и большим дугам переступанием, скрещением, толчком одной ногой. Бег спиной вперед по прямой и дугам. Торможения полуплугом, плугом и с поворотом на 90° двумя и одной ногой. Прыжки через препятствия толчком одной ногой и одновременно двумя.

Техника владения клюшкой. Способы держания клюшки — основной и широкий. Ведение шайбы плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы. Ведение шайбы клюшкой, коньком после броска о борт.

6. Специальная физическая подготовка.

Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке. Научить скольжению на двух коньках, научить самостоятельному движению по прямой, изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу, научиться пробежке, изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки вправо, влево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Обучение передвижению на коньках. При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребёнка не была опущена и он мог видеть всё поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

Обучение торможению: торможение переступанием, торможение полуплугом, торможение плугом, торможение двумя коньками с поворотом в сторону, торможение наружным ребром правого конька.

Упражнения простого катания на коньках: повороты на месте; упражнение «ласточка»; скольжение на согнутых ногах в глубоком приседе; скольжение на одном коньке по дуге вперед, наружу; движение спиной вперед по прямой и на повороте в правую и левую стороны; повороты кругом в движении; подвижные игры («Пятнашки», «Третий лишний», эстафеты и т.д.)

Обучение посадки: овладеть положением посадки , овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста , овладеть посадкой в беге на коньках.

Обучение бегу по прямой состоит из: обучения движения ног; обучения согласования всех движений; обучения бегу с оптимальными углами отталкивания; обучения оптимальному ритму шага; обучение оптимальному темпу бега.

Обучение бегу на повороте: обучение постановке левого конька на нужное ребро; обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру; обучение толчку левой ногой скользящим вперёд коньком; обучение согласованности всех движений.

7. Общая физическая подготовка .

Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

Акробатические упражнения:

Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

Легкоатлетические упражнения

Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30м. Бег по пересеченной местности до 1000м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6*20 и 4*30. Бег 200м.

Подвижные игры и эстафеты:

«Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры:

Ручной мяч. Баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

Специальные упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

8. Техническая подготовка.

Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90°. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперед по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная

передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы , посылаемой игроком или тренером. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

9. Тактическая подготовка.

Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет игрок».

Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

10. Участие в соревнованиях

11. Аттестация по завершению освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы:

учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по хоккею - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально техническое обеспечение:

- Спортивный зал - 9x18м.
- Хоккейная коробка
- Гимнастическая скамейка — 3 шт.
- Мяч для метания- 5 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический мат -15 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Обруч гимнастический -5 шт.
- Гимнастическая перекладина -1 шт.
- Канат для лазания -2шт
- Учебный кабинет

Информационное обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Формы аттестации/контроля- промежуточная и аттестация по завершении освоения программы и формы оценки результативности

Оценочные материалы-участие в соревнованиях

Список литературы для педагога:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.ФиС ,1991г.
- 2.Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. –М,: Терра- Спорт, 2000г.
- 3.Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.-М,:Б и.,1983г.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов –М.:ФиС, 1988г.
5. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
6. Жариков Е.С., ШигаевА.С..Психология управления в хоккее.М.:ФиС, 1983г.
7. Колосков В.И.,КлиминВ.Л..Подготовка хоккеистов :Техника , тактика.- ФиС, 1981г.
8. Королев Ю.В.Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист.сведения).Лекция.-М.:Б.и.,1971г.
9. Купч Я.А. Конькобежная подготовка: Метод.пособие.-Рига:Би.,1984г.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте.Киев,1999г.
11. Никитушкин В.Т. ,Губа В.П..Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:1998г
- 12.Филин В.П. Теории и методика юношеского спорта. – М,: 1987г.

Список литературы для детей:

- 1.Букатин А.Ю.,Колузганов В.М. Юный хоккеист. –М,:ФиС, 1986г.
- 2.Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.:ФиС, 1981г.
- 3.Майоров Б.А. Хоккей для юношей.М.:ФиС, 1968г.

Карта спортивных нормативов-результатов

Упражнения нормативы	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	16-17
1.Бег 60 м.(сек.)	11,7	11,4	11,0	10,3	9,54	8,93	8,63	8,34	8,14
2. Бег 300 м.(сек.)	68,5	67,0	63,5	56,6	54,7	52,0	48,2	46,3	45,2
3. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	10	12	15	17	18	20	22	25	30
4. Бег на коньках лицом вперёд 36метров(сек.)	7,7	7,3	7,0	6,4	6,0	5,7	5,3	5,2	5,1
5. Бег на коньках спиной вперёд 36метров(сек.)	10,3	9,9	9,7	8,8	8,4	8,1	7,7	7,3	6,9
6. Челночный бег 9*6 (сек.)	20,5	19,7	19,4						
7. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)				7	8	10	12	12	13
8. Челночный бег 18*12 (сек.)				58,9	57,3	53,7	51,0	50,1	48,6
9.Поднимание туловища за 60 сек.(кол-во раз)				30	32	35	35	40	40

