

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа № 2»
города Асино Томской области

Согласовано:

Принят на педагогическом совете
«30» 08 2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
работы МАОУ ДО СШ № 2 города Асино Томской области
на 2023-2024 учебный год
Отделение – хоккей

Пояснительная записка к учебному плану на 2023-2024 учебный год

Учебный план на 2023-2024 учебный год составлен на основании Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по хоккею, утвержденным Приказом Министерства Sports Российской Федерации № 1004 от 16.11.2022г., Приказом Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава МАОУ ДО СШ №2 г. Асино Томской области.

Продолжительность учебного года

1. Учреждение реализует дополнительную общеобразовательную (общеразвивающие) программу по виду спорта плавание и дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта плавание в течение всего календарного года.

2. Срок реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы – 1 год, программу спортивной подготовки без срочно.

3. Учебный год рассчитан на 46 недель по общеразвивающей программе и 52 недели по программе спортивная подготовка – с 01 сентября 2023 года до 31 августа 2024 года.

Недельная нагрузка составляет:

- по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе 6 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 2 академических часа (216 часов в год);
- по программе спортивной подготовки: для обучающихся начальной подготовки 1 года обучения - 6 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 2 астрономических часа (312 часов в год); для обучающихся начальной подготовки 2-го года обучения - от 9 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 3 астрономических часа (416 часов в год); для обучающихся учебно – тренировочной группы 1 года - 12 часов в неделю: 2 занятия продолжительностью 3 астрономических часа и 3 занятия продолжительностью 2 астрономических часа (624 часа в год); для обучающихся учебно – тренировочной группы 2 года - 14 часов в неделю: 5 занятия продолжительностью 3 астрономических часа и 1 занятия продолжительностью 1 астрономический час (832 часа в год).

4. Во время каникул в образовательных организациях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, установленным программами дополнительного образования.

Дополнительно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану занятия рассчитаны:

- спортивно – оздоровительная группа - 36 часов,
- группа начальной подготовки 1 года обучения - 36 часов,
- группа начальной подготовки 2 года обучения – 54 часа,
- учебно – тренировочная группа 1 года – 72 часов,
- учебно – тренировочная группа 3 года – 96 часов.

Допускается изменение расписания.

5. Продолжительность учебной недели – 6 дней, с понедельника по субботу.

6. В выходные дни Учреждение работает в соответствии с утвержденным расписанием занятий и планом спортивно – массовых мероприятий.

1. *Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта хоккей физкультурно-спортивной направленности рассчитана на один этап, с продолжительностью — один год обучения.*

Режим учебно – тренировочной работы

№	Этап подготовки	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Наполняемость группы (чел)	Количество часов в год
1	Спортивно - оздоровительный	6	3	15-20	216

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Форма контроля	Кол-во часов	Из них	
				Теор	Прак
1	Теоретическая часть	текущий	8	8	-
1.1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	-
1.2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	2	-
1.3.	Этапы развития отечественного хоккея	2	2	2	-
1.4.	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	1	1	-
1.5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1	1	1	-
1.6.	Основы техники и технической подготовки	1	1	1	-
2	Практическая часть	208	208	-	208
2.1	Общая физическая подготовка	106	106		106
2.2	Специальная физическая подготовка	20	20	-	20
2.3	Техническая подготовка	58	58	-	58
2.4	Тактическая подготовка	12	12	-	12
2.5	Учебные и тренировочные игры	8	8	-	8
3	Нормативы по ОФП	4	4	-	4
	Итого:	216	208	8	208

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы								
		Сен т.	Окт .	Ноя б.	Дек .	Янв .	Фев р.	Мар т	Апр .	Ма й
Общая физическая	106	16	13	13	10	8	10	12	13	13
Специально-физическая	20	1	1	2	3	3	3	2	1	1
Техническая	58	4	7	8	7	7	7	7	7	5
Тактическая	12	1	1	1	2	2	2	1	1	1
Игровая	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Контрольные испытания	4				2					2
ИТОГО практики:	208	23	23	25	25	21	23	23	23	22
Теоретическая	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-
ИТОГО теории:	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-
ВСЕГО	216	24	24	26	26	22	24	24	24	22

2. *Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей рассчитана на следующие этапы:*

Продолжительность обучения:

- начальной подготовки (1-й год обучения)
- начальной подготовки (2-й год обучения)
- учебно-тренировочный этап (1-й год обучения)
- учебно-тренировочный этап (3-й год обучения)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной Подготовки	3	8	14
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	3

Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап Высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2,3	УТ-1,2	УТ-3,4,5		
Количество часов в неделю	6	8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312	416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

План спортивной подготовки на 52 недели тренировочных занятий (в часах)

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2,3	УТ-1,2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
	час	Час	час	Час	час	час	Час	час
Общая физическая подготовка	41	51	61	81	81	81	73	83
Специальная физическая подготовка	16	25	42	69	69	69	73	50
Техническая подготовка	134	160	140	144	144	144	124	141
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	40	47	62	62	62	124	92
Технико-тактическая (игровая) подготовка	74	120	141	218	218	218	261	341
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	16	20	37	50	50	50	73	125
ВСЕГО:	312	416	468	624	624	624	728	832

Примерны план-график спортивной подготовки хоккеистов на этапе начальной подготовки (ЭНП-1)

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	41
Специальная физическая подготовка,	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	16

нормативы по СФП														
Техническая подготовка	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	134
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	31
Технико-тактическая (игровая) подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	74
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			5	6									5	16
ВСЕГО:	28	26	30	30	24	23	23	24	24	24	24	24	32	312

**Примерны план-график спортивной подготовки хоккеистов
на этапе начальной подготовки (ЭНП-2)**

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47
Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	18
Техническая подготовка	13	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	157
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Технико-тактическая (игровая) подготовка	7	7	8	7	7	7	7	8	8	8	7	7	88
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		6	6									6	18
ВСЕГО:	29	36	36	28	28	28	28	29	29	29	29	35	416

**Примерны план-график спортивной подготовки хоккеистов
на учебно тренировочном этапе 1 года**

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего :
	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	61
Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	42
Техническая подготовка	12	12	12	11	11	11	11	11	11	12	13	13	140
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
Технико-тактическая (игровая) подготовка	12	12	12	12	11	11	11	12	12	12	12	12	141
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10	9	8									10	37
ВСЕГО:	47	46	44	34	34	35	35	36	36	37	37	47	624

**Примерны план-график спортивной подготовки хоккеистов
на тренировочном этапе (3 год обучения)**

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП	7	7	7	6	7	6	6	7	7	7	7	7	81
Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП	6	6	6	6	5	5	6	5	6	6	6	6	69
Техническая подготовка	13	13	12	12	11	12	11	12	11	12	12	13	144
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	4	6	5	4	6	5	5	6	6	62
Технико-тактическая (игровая) подготовка	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	218
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	9	9	8							7	8	9	50
ВСЕГО:	59	58	56	46	47	46	45	48	47	55	57	60	832

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Спортивно-оздоровительный этап			
		1-й год		2-й год и далее	
		Декабрь	Май	Декабрь	Май
1	Бег 20м	Не более 7 сек	Не более 6 сек	Не более 5.5 сек	Не более 5 сек
2	Прыжок в длину с места	Не менее 90 см	Не менее 110 см	Не менее 115 см	Не менее 120 см
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 7 раз	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз	Не менее 18 раз
4	Бег на коньках лицом вперед 20м	Не более 7 сек	Не более 6 сек	Не более 5.5 сек	Не более 5 сек
5	Бег на коньках спиной вперед 20м	Не более 13 сек	Не более 11 сек	Не более 10 сек	Не более 9 сек
6	Бег на коньках по восьмерке вправо	Не более 20 сек	Не более 16 сек	Не более 15.2 сек	Не более 14.5 сек
7	Бег на коньках по восьмерке влево	Не более 20 сек	Не более 16 сек	Не более 15.2 сек	Не более 14.5 сек
8	Малый челнок на коньках	-	-	Не более 11.5 сек	Не более 10.5 сек
Критерии успешной сдачи нормативов		Выполнено 4 норматива из 8	Выполнено 5 нормативов из 8	Выполнено 6 нормативов из 8	Выполнено 7 нормативов из 8

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,5 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,8 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,5 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 135 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,8 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,4 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,5 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 14,5 с)
	Челночный бег 4 x 9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4 x 9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,0 с)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 18,5 с)

**Контрольно-переводные нормативы 1 года спортивной подготовки
на этапе начальной подготовки (НП-1)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Общая физическая подготовка			
Бег 20 метров с высокого старта (сек)	3	4,1	5,1
	2	4,2	5,2
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,3	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину толчком двух ног (см.)	3	170	165
	2	165	160
	1	160	155
	0	Менее 160	Менее 155
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	39	17
	2	38	16
	1	37	15
	0	Менее 37	Менее 15
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	3	10,9	11,9
	2	11,0	12,0
	1	11,1	12,1
	0	Более 11,1	Более 12,1

Набрать не менее 1 балла			
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках на 20 м (с)	3	4,1	5,1
	2	4,2	5,2
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,3	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках на 20 м спиной вперёд (с)	3	6,1	7,1
	2	6,2	7,2
	1	6,3	7,3
	0	Более 6,3	Более 7,3
Набрать не менее 1 балла			
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	12,1	13,1
	2	12,2	13,2
	1	12,3	13,3
	0	Более 12,3	Более 13,3
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек.)	3	16,2	17,3
	2	16,3	17,4
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,4	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов

Контрольно-переводные нормативы 2 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП-2)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 20 метров с высокого старта (сек)	3	4,0	4,9
	2	4,1	5,1
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,3	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину толчком двух ног (см.)	3	175	170
	2	170	165
	1	160	155
	0	Менее 160	Менее 155
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	3	10,8	11,8
	2	10,9	11,9
	1	11,1	12,1

	0	Более 11,1	Более 12,1
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	39	17
	2	38	16
	1	37	15
	0	Менее 37	Менее 15
Набрать не менее 1 балла			
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках на 20 м (с)	3	3,9	4,9
	2	4,1	5,1
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,3	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)	3	5,9	6,9
	2	6,1	7,1
	1	6,3	7,3
	0	Более 6,3	Более 7,3
Набрать не менее 1 балла			
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	12,1	13,1
	2	12,2	13,2
	1	12,3	13,3
	0	Более 12,3	Более 13,3
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек.)	3	16,2	17,3
	2	16,3	17,4
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,4	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,5 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,8 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,8 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,4 с)

	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы 1,2 года спортивной подготовки на учебно - тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (УТГ-1, УТГ-2)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 м старт с места (с)	3	5,0	5,8
	2	5,1	5,9
	1	5,2	6,0
	0	Более 5,2	Более 6,0
Набрать не менее 1 балла			
Пятикратный прыжок в длину (см.)	3	9,0	8,0
	2	8,5	7,5
	1	8	7
	0	Менее 8	Менее 7
Набрать не менее 1 балла			
Бег 400 м (с)	3	72	92
	2	73	93
	1	74	94
	0	Более 74	Более 94
Набрать не менее 1 балла			
Приседания со штангой с весом 100% собственного веса	3	12	9
	2	11	8
	1	10	7
	0	Менее 10	Менее 7
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания на перекладине (кол-во)	3	10	8
	2	9	7
	1	8	6
	0	Менее 8 раз	Менее 6 раз

Набрать не менее 1 балла			
Бег 3000 м (с)	Без учета времени		
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках на 30 м (с)	3	5,4	6,0
	2	5,5	6,1
	1	5,6	6,2
	0	Более 5,6	Более 6,2
Набрать не менее 1 балла			
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	3	25	30
	2	26	31
	1	27	32
	0	Более 27	Более 32
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 x 9м (с)	3	16,2	17,3
	2	16,3	17,4
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,4	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	11,8	12,8
	2	12,0	13,0
	1	12,10	13,10
	0	Более 12,10	Более 13,10
Слаломный бег на коньках с шайбой(с)	3	13,8	14,8
	2	14,0	15,0
	1	14,19	15,19
	0	Более 14,19	Более 15,19
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 11 баллов

**Контрольно-переводные нормативы 3,4 года спортивной подготовки на
тренировочном этапе (УТГ-3, УТГ-4)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3,4 год	3,4 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 м старт с места (с)	3	4,6	5,4
	2	4,9	5,7
	1	5,2	6,0
	0	Более 5,2	Более 6,0
Набрать не менее 1 балла			
Пятикратный прыжок в длину (см.)	3	9,5	8,5
	2	9,0	8,0
	1	8	7
	0	Менее 8	Менее 7
Набрать не менее 1 балла			
Бег 400 м (с)	3	72	92
	2	73	93
	1	74	94
	0	Более 74	Более 94
Набрать не менее 1 балла			
Приседания со штангой с весом 100% собственного веса	3	12	9
	2	11	8
	1	10	7
	0	Менее 10	Менее 7
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания на перекладине (кол-во)	3	10	8
	2	9	7
	1	8	6
	0	Менее 8 раз	Менее 6 раз
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 x 9м (с)	3	16,0	17,0
	2	16,2	17,3
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,4	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег 3000 м (с)		Без учета времени	
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках на 30 м (с)	3	5,4	6,0
	2	5,5	6,1
	1	5,6	6,2
	0	Более 5,6	Более 6,2
Набрать не менее 1 балла			
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	3	25	30
	2	26	31

	1	27	32
	0	Более 27	Более 32
Набрать не менее 1 балла			
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3,4 год	3,4 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	11,8	12,8
	2	12,0	13,0
	1	12,10	13,10
	0	Более 12,10	Более 13,10
Набрать не менее 1 балла			
Слаломный бег на коньках с шайбой(с)	3	13,8	14,8
	2	14,0	15,0
	1	14,19	15,19
	0	Более 14,19	Более 15,19
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 11 баллов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022374

Владелец Айдашев Шамиль Оскарович

Действителен с 20.04.2023 по 19.04.2024