

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА



ПРОГРАМА

вступних випробувань

з ХОКЕЮ З ШАЙБОЮ

на 2025-2026 навчальний рік

комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»

Дніпропетровської обласної ради»

ХОКЕЙ З ШАЙБОЮ

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводиться:
 - 05 червня 2025 року о 09:00 годині;за адресу: Набережна Заводська, 53 (Льодова арена).
2. Відповідальні за вступні випробування **Гребнева Арина Леонідівна**.
3. Контрольні нормативи із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, згідно робочої програми.

ЮНАКИ/ ДІВЧАТА
Біг 30 м з високого старту, с *
Біг 60 м з високого старту, с *
Біг на 1000 м з високого старту, хв *
Стрибок у довжину з місця, см *
Підтягування на поперечині, к-ть разів *
Човниковий біг 6х9, с *
Тест на спритність 20 м, с *
Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **
Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **
Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **
Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **
Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **
Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **
Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***
Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***

Примітка: * вправа на вибір (виконати не менше трьох, для всіх),
** обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник), *** обов'язкова вправа для воротарів.

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ
із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки

№ з/п	Вправи	7-8 класи (юнаки)								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	6,0	5,29	5,25	5,2	5,1	5,0	4,59	4,55	4,4
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	190	192	194	196	198	201	204	207	210
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6.	Човниковий біг 6х9, с *	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0
7.	Тест на спритність 20 м, с *	17,7	17,5	17,3	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	52,5	52,2	52,0	51,9	51,8	51,6	51,4	51,3	51,2
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	41,2	41,0	40,9	40,8	40,6	40,5	40,4	40,3	40,2
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	42,3	42,1	42,0	41,9	41,7	41,6	41,5	41,4	41,3

№ з/п	Вправи	7-8 класи (дівчата)								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2.	Біг 60 м з високого старту, с * ,	11,3	11,2	11,1	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	6,3	6,2	6,15	6,1	6,0	5,55	5,5	5,45	5,4
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	160	165	170	174	178	182	186	190	191
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	16	18	20	22	24	25	26	27	28
6.	Човниковий біг 6х9, с *	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9
7.	Тест на спритність 20 м, с *	22,0	21,9	21,8	21,7	21,6	21,5	21,4	21,3	21,2
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	17,5	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	59,5	59,3	59,0	58,9	58,7	58,5	58,4	58,3	58,2
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	47,5	47,3	47,2	47,0	46,9	46,8	46,7	46,6	46,5
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	49,0	48,8	48,6	48,4	48,2	48,1	48,0	47,9	47,8

№ з/п	Вправи	9 клас (юнаки)								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	5,2	5,0	4,9	4,8	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	200	202	206	210	212	214	216	218	220
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6.	Човниковий біг 6х9, с *	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8
7.	Тест на спритність 20 м, с *	17,5	17,4	17,3	17,1	17,0	16,9	16,7	16,6	16,5
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	48,0	47,8	47,6	47,4	47,2	47,0	46,9	46,8	46,7
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	40,0	39,9	39,7	39,5	39,3	39,2	39,1	39,0	38,9
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	41,0	40,9	40,8	40,7	40,5	40,3	40,2	40,0	39,9

№ з/п	Вправи	9 клас (дівчата)								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
2.	Біг 60 м з високого старту, с * '	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	6,2	6,0	5,9	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	180	182	184	188	190	195	200	205	211
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	14	16	18	20	24	25	26	27	28
6.	Човниковий біг 6х9, с *	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,6
7.	Тест на спритність 20 м, с *	21,6	21,5	21,4	21,3	21,2	21,1	21,0	20,9	20,8
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	17,0	16,9	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	53,0	52,9	52,8	52,6	52,4	52,2	52,0	51,9	51,7
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	46,0	45,9	45,8	45,6	45,4	45,2	45,0	44,9	44,7
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	47,0	46,9	46,8	46,6	46,4	46,2	46,0	45,9	45,7

№ з/п	Вправи	10-11 класи (юнаки)								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	240	244	248	250	252	254	256	258	260
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	13	14	15	16	17	18	19	20	21
6.	Човниковий біг 6х9, с *	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5
7.	Тест на спритність 20 м, с *	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,9	15,7	15,5
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	7,0	6,9	6,7	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	15,5	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	45,0	44,8	44,6	44,4	44,2	44,0	43,9	43,8	43,7
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	35,0	34,8	34,6	34,4	34,2	34,0	33,9	33,8	33,7
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	36,0	35,8	35,6	35,4	35,2	35,0	34,9	34,8	34,7

№ з/п	Вправи	10-11 класи (дівчата)								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
2.	Біг 60 м з високого старту, с * '	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	200	202	204	206	208	210	212	215	219
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	21	22	23	24	25	26	27	28	29
6.	Човниковий біг 6х9, с *	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4
7.	Тест на спритність 20 м, с *	19,0	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,9	17,7	17,6
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзана, с **	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	16,5	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	14,6
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	50,0	49,8	49,6	49,4	49,2	49,0	48,9	48,8	48,7
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	40,0	39,9	39,7	39,6	39,5	39,3	39,2	39,1	39,0
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	41,0	40,9	40,7	40,6	40,5	40,3	40,2	40,1	40,0