

**Критерии индивидуального отбора для приема и зачисления  
на программу спортивной подготовки по хоккею  
на 2020 – 2021тренировочный год.**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Таблица нормативов по ОФП**

№ п/п	Контрольный норматив	НП								
		1-год 8 лет, б/р			2-год 9 лет, б/р			3-год 10 лет, III юн.		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м с места (сек.)	5,9	6,4	6,9	5,6	6,1	6,6	5,3	5,8	6,3
2	Бег 60 м с места (сек.)	10,5	10,8	11,0	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54
3	Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	43	41	37	48	45	42	50	47	45
4	Прыжок в длину с места (м)	176	171	160	195	188	180	201	193	185
5	Челночный бег 4х9 м (сек)	10,9	11,0	11,1	10,8	10,9	11,0	10,6	10,7	10,8
6	Поднимание туловища (за 60 сек.)				47	43	40	48	44	41
7	Подтягивание на перекладине (раз)	8	5	3	10	9	7	11	9	8
8	Бег 300 м (сек.)	59,0	60,5	63,5	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7
9	Бег 3000 м (мин..)				14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48

**Таблица нормативов поСФП**

№ п/п	Контрольный норматив	НП								
		1-год 8 лет, б/р			2-год 9 лет, б/р			3-год 10 лет, III юн.		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег на коньках 36 м (сек.)	6,6	6,8	7,0	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0
2	Бег спиной вперед на коньках 36 м (сек.)	8,8	9,4	9,7	8,3	8,6	8,8			
3	Челночный бег на коньках 6х9 м (сек.)	17,9	18,7	19,4	16,1	16,3	16,5			
4	Слаломный бег б/ш (сек.)	13,1	12,9	12,7	12,1	12,3	12,5	11,9	12,1	12,3
5	Слаломный бег с/	14,3	14,5	14,7	14,2	14,4	14,6	14,1	14,2	14,5

	ш (сек.)									
6	Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	7,7	7,9	8,1	7,5	7,7	7,9			
7	Челночный бег на коньках 12х18 м (сек.)							54,6	55,9	57,3
8	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)							24,0	25,0	26,0
9	Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)							7,4	7,6	7,8
10	Бросок шайбы в ворота на точность (10 бросков)							8	6	4

### ТРЕНЕРОВОЧНЫЙ ЭТАП (1 года)

#### Таблица нормативов по ОФП

№ п/п	Контрольный норматив	ТЭ		
		1-год		
		11 лет, II юн.		
		5	4	3
1	Бег 30 м с места (сек.)	5,0	5,1	5,2
2	Бег 60 м с места (сек.)	8,52	8,73	8,93
3	Прыжок в длину с места (м)	211	196	191
4	Поднимание туловища (за 60 сек.)	48	45	42
5	Подтягивание на перекладине (раз)	13	11	10
6	Бег 300 м (сек.)	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин.)	12,42	13,06	13,24
8	Пятикратный прыжок в длину, м	9,0	8,5	8,0

#### Таблица нормативов поСФП

№ п/п	Контрольный норматив	ТЭ		
		1-год		
		11 лет, II юн.		
		5	4	3
1	Бег на коньках 36 м (сек.)	5,4	5,5	5,7

2	Челночный бег на коньках 12x18 м (сек.)	51,5	52,5	53,7
3	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)	23,0	24,0	25,0
4	Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	7,2	7,4	7,6
5	Бросок шайбы в ворота на точность (10 бросков)	8	6	4
6	Слаломный бег б/ш (сек.)	11,8	12,0	12,2
7	Слаломный бег с/ш (сек.)	14,0	14,1	14,2

Начиная с тренировочного этапа 1 года спортивной подготовки включены нормативные требования по техническому мастерству (обязательная техническая программа). В обязательную техническую программу входят два упражнения - слаломный бег на коньках без шайбы и слаломный бег на коньках с шайбой. Показателем технического мастерства является разница во времени двух тестов, чем она меньше, тем лучше показатель.

Необходимое количество баллов для включения в рейтинг: 20.

В случае равенства количества баллов у двух или более поступающих, преимущество имеет поступающий, выполнивший результативнее упражнение:

1. «Бег на коньках 36 метров (сек.)»;
2. «Челночный бег на коньках 6x9 м, 12x18 м (сек.)»;
3. «Слаломный бег с шайбой (сек.), бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)».

Комплекс контрольных испытаний по специальной физической подготовке:

### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) СПОРТСМЕНАМИ

#### Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 30 метров с высокого старта.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств. Тест проводится на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с). (Даются 2 попытки)
2. **Сгибание и разгибание рук в упоре 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.

3. **Пръжок в длину толчком двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а также уровня развития координационных способностей. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

4. **Подтягивание на высокой 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. **Бег 3000 метров** направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

6. **Поднимание туловища.**

#### Оценка специальной физической и технической подготовленности

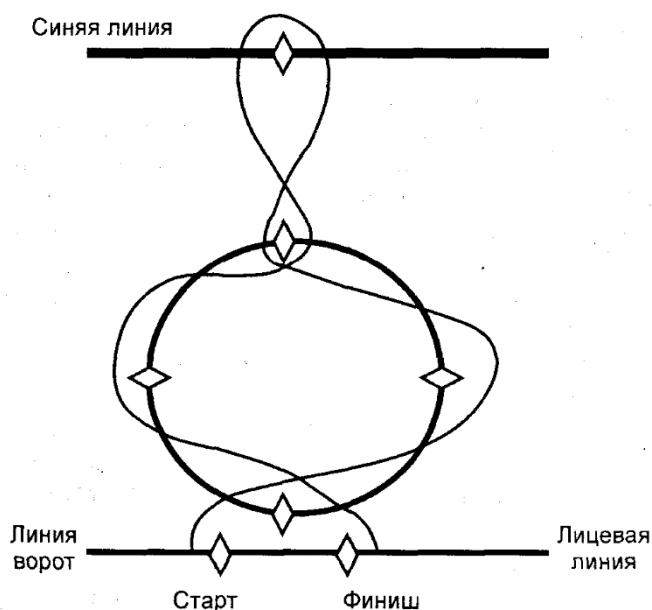
1. **Бег на коньках на 36 метров вперед лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. **Бег на коньках на 36 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. **Челночный бег 6х9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. 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 (сек.).

4. **Слаломный бег с шайбой.** Тест для определения уровня владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения. (Рис.1)

5. **Слаломный бег без шайбы.** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4. (Рис.1)



**Рис. 1.** Слаломный бег без шайбы

**6. Челночный бег 12x18 м.** Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Регистрируется суммарное время прохождения отрезков в момент пересечения линии (с).

**7. Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. 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  $180^\circ$  и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

**8. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2).** Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются две попытки.

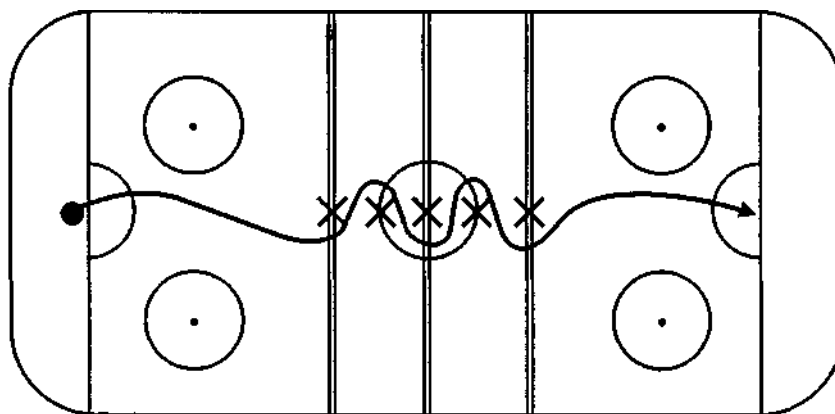


Рис. 2. Обводка пяти стоек

**9. Броски шайбы в ворота** с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.