

**Критерии индивидуального отбора для приема и зачисления
на программу предспортивной подготовки по хоккею
на 2021 – 2022 тренировочный год.**

**Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Норматив	Баллы	Юноши		
			Т-3 (I юн.) 13-14 лет	Т-4 (III сп.) 14-15 лет	Т-5 (II сп.) 15-16 лет
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5	4,4	4,2	4,2
		4	4,7	4,6	4,4
		3	4,9	4,8	4,6
	Бег на коньках 30 м, (сек)	5	4,9	4,8	4,7
		4	5,0	4,9	4,8
		3	5,1	5,0	4,9
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	15	16	17
		4	13	14	15
		3	12	13	14
	Прыжок в длину с места (см)	5	230	240	250
		4	220	230	240
		3	210	220	230
Координационные способности	Бег на коньках спиной вперед 30 м (сек)	5	6,6	6,5	6,3
		4	6,9	6,7	6,4
		3	7,0	6,9	6,6
	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	5	11,7	11,6	11,5
		4	11,8	11,7	11,6
		3	11,9	11,8	11,7
	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	5	13,9	13,8	13,6
		4	14,0	13,9	13,7
		3	14,1	14,0	13,8
Выносливость	Челночный бег на коньках 6x9 м (сек)	5	15,5	15,3	15,0
		4	15,6	15,4	15,1
		3	15,7	15,5	15,2

Для зачисления необходимо выполнение всех нормативов по каждому физическому качеству, набрав в сумме не менее 24 баллов, наличие спортивного разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки.

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

1. «Бег на коньках 30 метров (сек.)»;
2. «Челночный бег на коньках 6x9 м (сек.);»;
3. «Слаломный бег с шайбой (сек.).»

Количество спортсменов для зачисления определяется с учетом возможностей учреждения и утвержденного муниципального задания на оказание муниципальных услуг на соответствующий финансовый год.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 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. **Прыжок 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.

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. **Бег на коньках.** 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 спиной вперед.** 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)

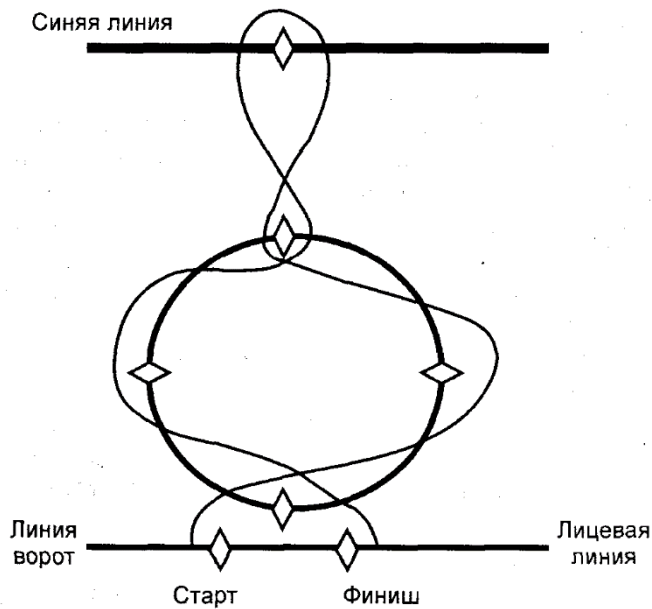


Рис. 1. Слаломный бег