

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

ТРЕНЕРОВОЧНЫЙ ЭТАП (2 года)

Таблица нормативов по ОФП

№ п/п	Контрольный норматив	ТГ		
		2-год 12 лет, I юн.		
		5	4	3
1	Бег 30 м с места (сек.)	4,7	4,9	5,0
2	Бег 60 м с места (сек.)	8,32	8,48	8,63
3	Прыжок в длину с места (м)	226	211	196
4	Поднимание туловища (за 60 сек.)	49	46	44
5	Подтягивание на перекладине (раз)	14	13	12
6	Бег 300 м (сек.)	46,5	47,3	48,2
7	Бег 3000 м (мин.)	11,30	11,42	12,00
8	Пятикратный прыжок в длину, м	10,0	9,5	9,0

Таблица нормативов по СФП

№ п/п	Контрольный норматив	ТГ		
		2-год 12 лет, I юн.		
		5	4	3
1	Бег на коньках 36 м (сек.)	5,1	5,2	5,3
2	Челночный бег на коньках 12x18 м (сек.)	49,9	50,6	51,3
3	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)	22,0	23,0	24,0
4	Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	7,0	7,2	7,4
5	Бросок шайбы в ворота на точность (10 бросков)	8	6	4
6	Слаломный бег б/ш (сек.)	11,6	11,8	12,1
7	Слаломный бег с/ш (сек.)	13,9	14,0	14,2

ТРЕНЕРОВОЧНЫЙ ЭТАП (3-5 года)

Таблица нормативов по ОФП

№ п/п	Контрольный норматив	ТГ								
		3-год 13 лет, III спорт.			4-год 14 лет, II спорт.			5-год 15 лет, I спорт.		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м с места (сек.)	4,4	4,7	4,9	4,2	4,6	4,8	4,2	4,4	4,6
2	Бег 60 м с места (сек.)	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14	7,42	7,64	7,85
3	Прыжок в длину с места (м)	236	221	206	251	236	221	261	246	231
4	Поднимает уловца (за 60 сек.)	50	48	45	51	49	46	50	48	46
5	Подтягивание на перекладине (раз)	15	13	12	16	14	13	16	15	13
6	Бег 300 м (сек.)	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2	42,0	43,0	43,9
7	Бег 3000 м (мин.)	11,0 6	11,1 8	11,3 6	11,0 0	11,1 2	11,2 4	10,4 8	11,0	11,1 2
8	Пятикратный прыжок в длину, м	10,5	10,0	9,5	11,0	10,5	10,0	12,0	11, 5	11,0

Таблица нормативов по СФП

№ п/п	Контрольный норматив	ТГ								
		3-год 13 лет, III спорт.			4-год 14 лет, II спорт.			5-год 15 лет, I спорт.		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег на коньках 36 м (сек.)	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0
2	Челночный бег на коньках 12x18 м (сек.)	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6	46,0	47,0	48,1
3	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)	21,0	22,0	23,0	20,0	21,0	22,0	20,0	21,0	22,0
4	Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	6,8	7,0	7,2	6,6	6,8	7,0	6,6	6,8	7,0
5	Бросок шайбы в ворота на точность (10 бросков)	9	7	5	9	7	5	10	8	6
	Слаломный бег б/ш (сек.)	11,7	11,8	11,9	11,6	11,8	12,0	11,6	11,7	11,8
	Слаломный бег с/ш (сек.)	13,9	14,0	14,1	13,8	13,9	14,0	13,6	13,7	13,8

Начиная с тренировочного этапа 1 года предспортивной 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. **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.

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)

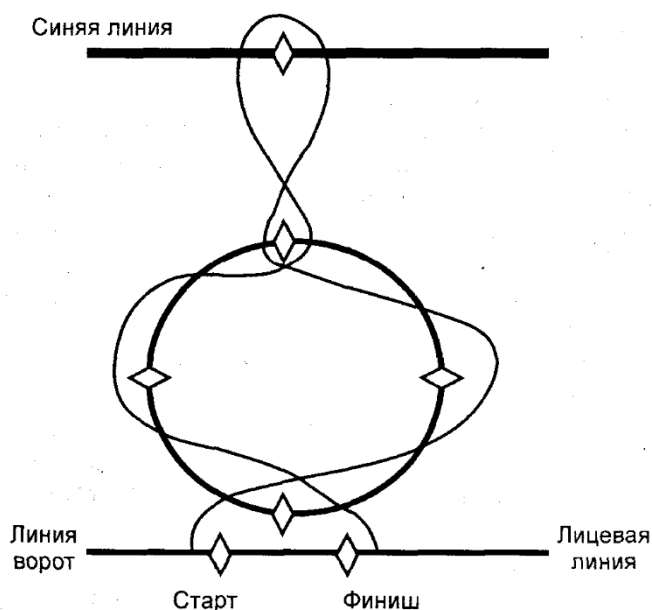


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

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° 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.

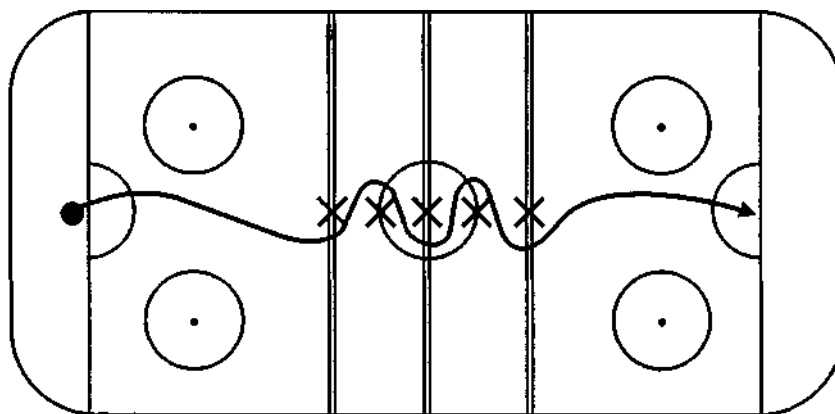


Рис. 2. Обводка пяти стоек

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.