

Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Результат			Баллы
		НП- 1	НП- 2	НП- 3	
Юноши (8-10 лет)					
1	Бег на 20 м с высокого старта (с) <*>	не более 4,5	не более 4,3	не более 4,2	1
		4,6 и более	4,4 и более	4,3 и более	0
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) <*>	не менее 135	не менее 145	не менее 155	1
		134 и менее	144 и менее	154 и менее	0
3	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) <*>	15 и более	17 и более	19 и более	1
		менее 14	менее 16	менее 18	0
4	Бег на коньках 20 м (с) <***>	не более 4,8	не более 4,6	не более 4,5	1
		4,9 и более	4,7 и более	4,6 и более	0
5	Бег на коньках спиной вперед 20 м (с) <***>	не более 6,8	не более 6,6	не более 6,5	1
		6,9 и более	6,7 и более	6,6 и более	0
6	Бег на конках челночный 6*9 м (с) <***>	не более 17,0	не более 16,8	не более 16,5	1
		17,1 и более	16,9 и более	16,6 и более	0
7	Бег на коньках слаломный без шайбы (с) <***>	не более 13,5	не более 13,0	не более 12,5	1
		13,6 и более	13,1и более	12,6 и более	0
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с) <***>	не более 15,5	не более 15,0	не более 14,5	1
		15,6 и более	15,1 и более	14,6 и более	0

<*> Обязательное упражнение

<***> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Результат			Баллы
		НП- 1	НП- 2	НП- 3	
Девушки (8-10 лет)					
1	Бег на 20 м с высокого старта (с) <*>	не более 5,3	не более 5,0	не более 4,8	1
		5,4 и более	5,1 и более	4,9 и более	0
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) <*>	не менее 125	не менее 130	не менее 135	1
		124 и менее	129 и менее	134 и менее	0
3	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) <*>	10 раз и более	11 раз и более	12 раз и более	1
		менее 9	менее 10	менее 11	0
4	Бег на коньках 20 м <***>	не более 5,5	не более 5,3	не более 5,0	1
		5,6 и более	5,4 и более	5,1 и более	0
5	Бег на коньках спиной вперед 20 м (с) <***>	не более 7,4	не более 7,2	не более 7,0	1
		7,5 и более	7,3 и более	7,1 и более	0
6	Бег на конках челночный 6*9 м (с) <***>	не более 18,5	не более 18,1	не более 17,8	1
		18,6 и более	18,2 и более	17,9 и более	0
7	Бег на коньках слаломный без шайбы (с) <***>	не более 14,5	не более 14,0	не более 13,5	1
		14,6 и более	14,1и более	13,6 и более	0
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с) <***>	не более 17,5	не более 16,0	не более 15,5	1
		17,6 и более	16,1 и более	15,6 и более	0

<*>Обязательное упражнение

<***> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Результат					Баллы
		T- 1	T- 2	T- 3	T- 4	T-5	
Юноши (11-15 лет)							
1.	Бег на 30 м с высокого старта (с <*>	не более 5,5	не более 5,4	не более 5,3	не более 5,3	не более 5,2	1
		5,6 и более	5,5 и более	5,4 и более	5,4 и более	5,3 и более	0

2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) <*>	не менее 160	не менее 163	не менее 165	не менее 167	не менее 170	1
		159 и менее	162 и менее	164 и менее	166 и менее	169 и менее	0
3.	Исходное положение – вис хватом с верху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) <*>	5 раз и более	5 раз и более	6 раз и более	6 раз и более	7 раз и более	1
		4 и менее раз	4 и менее раз	5 и менее раз	5 и менее раз	6 и менее раз	0
4.	Бег 1 км с высокого старта (мин, с) <*>	5,50 и менее	5,40 и менее	5,30 и менее	5,20 и менее	5,10 и менее	1
		не более 5,60	не более 5,50	не более 5,40	не более 5,30	не более 5,20	0
5.	Бег на коньках 30 м (с) <***>	не более 5,8	не более 5,6	не более 5,4	не более 5,2	не более 5,0	1
		5,9 и более	5,7 и более	5,5 и более	5,3и более	5,1 и более	0
6.	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с) <***>	не более 7,3	не более 7,2	не более 7,0	не более 7,0	не более 6,8	1
		7,4 и более	7,3 и более	7,1 и более	7,1и более	6,9 и более	0
7.	Бег на конках челночный 6*9 м (с) <***>	не более 16,5	не более 16,4	не более 16,2	не более 16,2	не более 16,0	1
		16,6 и более	16,5 и более	16,3 и более	16,3 и более	16,1 и более	0
8	Бег на коньках слаломный без шайбы (с) <***>	не более 12,5	не более 12,3	не более 12,1	не более 12,0	не более 11,9	1
		12,6 и более	12,4 и более	12,2 и более	12,1 и более	12,0 и более	0
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)<***>	не более 14,5	не более 14,3	не более 14,0	не более 14,0	не более 13,8	1
		14,6 и более	14,4 и более	14,1 и более	14,1 и более	13,9 и более	0
Для вратаря							
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) <***>	не более 42	не более 42	не более 41	не более 41	не более 40	1
		43 и более	43 и более	42 и более	42 и более	41 и более	0
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с) <***>	не более 43	не более 43	не более 42	не более 42	не более 41	1
		44 и более	44 и более	43 и более	43 и более	42 и более	0

Девушки (11-15 лет)							
1.	Бег на 30 м с высокого старта (с) <*>	не более 5,8	не более 5,6	не более 5,4	не более 5,2	не более 5,0	1
		5,9 и более	5,7 и более	5,5 и более	5,3 и более	5,1 и более	0
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) <*>	не менее 145	не менее 150	не менее 155	не менее 160	не менее 165	1
		144 и менее	149 и менее	154 и менее	159 и менее	164 и менее	0
3.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) <*>	не менее 12	не менее 13	не менее 14	не менее 14	не менее15	1
		11 и менее	12 и менее	13 и менее	13 и менее	14 и менее	0
4.	Бег 1 км с высокого старта (мин,с) <*>	6,20 и менее	6,1 и менее	6,0 и менее	5,9 и менее	5,8 и менее	1
		не более 6,30	не более 6,2	не более 6,1	не более 6,0	не более 5,9	0
5.	Бег на коньках 30 м (с)<***>	не более 6,4	не более 6,2	не более 6,0	не более 5,8	не более 5,6	1
		6,5 и более	6,3 и более	6,1 и более	5,9 и более	5,7 и более	0
6.	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)<***>	не более 7,9	не более 7,7	не более 7,7	не более 7,5	не более 7,3	1
		8,0 и более	7,8 и более	7,8 и более	7,6 и более	7,4 и более	0
7.	Бег на конках челночный 6*9 м (с) <***>	не более 17,5	не более 17,4	не более 17,2	не более 17,2	не более 17,0	1
		17,6 и более	17,5 и более	17,3 и более	17,3 и более	17,1 и более	0
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)<***>	не более 13,0	не более 12,8	не более 12,6	не более 12,4	не более 12,2	1
		13,1 и более	12,9 и более	12,7 и более	12,5 и более	12,3 и более	0
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с) <***>	не более 15,0	не более 14,8	не более 14,6	не более 14,4	не более 14,2	1
		15,1 и более	14,9 и более	14,7 и более	14,5 и более	14,3 и более	0
Для вратаря							
1.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) <***>	не более 45	не более 44	не более 43	не более 42	не более 42	1
		46 и более	45 и более	44 и более	43 и более	43 и более	0
2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной	не более 47	не более 47	не более 46	не более 46	не более 45	1

	вперед в стойке вратаря (с) <***>	48 и более	48 и более	47 и более	47 и более	46 и более	0
--	---	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---

<*> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

<***> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<***> Обязательное упражнение для вратарей.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Весь период		Баллы
		Результат		
		Юноши	Девушки	
1.	Бег на 30 м с высокого старта (с) <*>	не более 4,7	не более 5,0	1
		4,8 и более	5,1 и более	0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (м, см) <*>	не менее 11,70	не менее 9,30	1
		11,69 и менее	9,29 и менее	0
3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) <*>	не менее 12	-	1
		11 и менее	-	0
4.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) <*>	-	не менее 15	1
		14 и менее	-	0
5.	Исходное положение –ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибанием в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела (кол-во раз) <*>	не менее 7	-	1
		6 и менее	-	0
6.	Бег 400 м с высокого старта (мин., с) <*>	не более 1,05	не более 1,10	1
		1,06 и более	1,11 и более	0
7.	Бег 3 км с высокого старта (мин. с) <*>	не более 13	не более 15	1
		14 и более	16 и более	0
8.	Бег на коньках на 30 м (с) <***>	не более 4,7	не более 5,3	1
		4,8 и более	5,4 и более	0
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) <***>	не более 25	не более 30	1
		26 и более	31 и более	0
10.	Бег на коньках челночный 5х54м(с)	не более 48	не более 54	1

	<*>	49 и более	55 и более	0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) <***>	не более 40	не более 54	1
		41 и более	55 и более	0
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с) <***>	не более 39	не более 43	1
		40 и более	44 и более	0

<*> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

<*> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<***> Обязательное упражнение для вратарей.

Требования для зачисления и перевода занимающихся на следующий этап по программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки	Требования по спортивной подготовки	Требования по специальной физической, технической подготовке	Требования по общей физической подготовке
Этап начальной подготовки			
1 год	Без требований	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов из 3 обязательных (набрать не менее 2-х баллов)
		Набрать не менее 4 баллов по сумме 6 нормативов	
2 год	Без требований	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов из 3 обязательных (набрать не менее 2-х баллов)
		Набрать не менее 4 баллов по сумме 6 нормативов	
3 год	Без требований	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов из 3 обязательных (набрать не менее 2-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 6 нормативов	
Тренировочный этап			
1 год	Без требований	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 6 баллов по сумме 9 нормативов	
2 год	Без требований	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 6 баллов по сумме 9 нормативов	
3 год	Без требований	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 7 баллов по сумме 9 нормативов	

4 год	Без требований	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-и баллов)
		Набрать не менее 7 баллов по сумме 9 нормативов	
5 год	Без требований	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-и баллов)
		Набрать не менее 7 баллов по сумме 9 нормативов	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Весь период	Наличие II спортивного разряда	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-и баллов)
		Набрать не менее 7 баллов по сумме 9 нормативов	
В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается ребенку, набравшему наибольшее количество баллов в обязательной технической программе			
По итогам сдачи контрольных нормативов выставляется оценка уровня физического развития на этапах подготовки.			
1. Этап начальной подготовки:			
• 6-5 баллов – высокой уровень физического развития • 4-3 балла - средней уровень физического развития • 2-0 балла – низкий уровень физического развития			
2. Тренировочный этап:			
• 9-7 баллов - высокой уровень физического развития • 6-4 баллов - средней уровень физического развития • 3-0 баллов – низкий уровень физического развития			
3. Этап совершенствования спортивного мастерства:			
• 9-7 баллов - высокой уровень физического развития • 6-4 баллов - средней уровень физического развития • 3-0 баллов – низкий уровень физического развития			

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 20 м, 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробега 30-метрового отрезка (с).

2. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

3. Пятикратный прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двухног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки

выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

4. Сгибание и разгибание рук из и.п. вис хватом сверху на 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. Сгибание и разгибание рук из и.п. упор 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.

6. Приседание со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

7. Бег 400 м направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

8. Бег на 1000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин.с).

9. Бег на 3 км направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин., с).

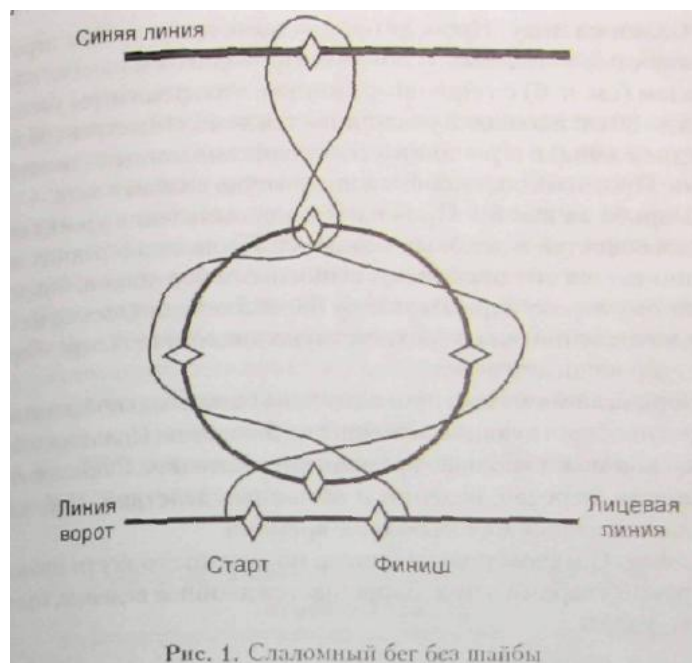
Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег на коньках 20, 30 метров. 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 челночный 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правыми и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

3. Бег на коньках спиной вперед 20м, 30м. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

4. Бег на коньках слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.



5. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

6. Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств вратаря. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правыми и левым боком. Попытка не засчитывается, если вратарь не доезжает, хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

7. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед. При выполнении теста хоккеист стартует с центра 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. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. При выполнении теста вратарь стартует с центра 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.

9. Бег на коньках челночный 5х54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по "коридору" шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).