

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки					
		1-й		2-й		3-й	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
ОФП							
1	Бег 20 м с высокого старта (с)*	4,5	5,3	4,3	5,3	4,0	5,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)*	135	125	145	125	155	125
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)*	15	10	20	10	25	10
4	Комплексный тест на ловкость, (с)*	-	-	-	-	21,1	-
СФП							
1	Бег на коньках 20 м (с)**	4,8	5,5	4,5	5,5	4,4	5,5
2	Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)**	6,8	7,4	6,6	7,4	6,4	7,4
3	Челночный бег на коньках 6х9 м (с)**	17,0	18,5	16,8	18,5	16,6	18,5
4	Бег на коньках слаломный б/ш (с)**	13,5	14,5	13,1	14,5	12,8	14,5
5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)**	15,5	17,5	15,2	17,5	14,8	17,5
8	Точность бросков (баллы)**	-	-	2	2	5	5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ГРУПП НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

№ п/п	Приемы техники хоккея	Тренировочный этап									
		1-й		2-й		3-й		4-й		5-й	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
ОФП											
1	Бег 30 м старт с места (с)*	5,5	5,8	5,3	5,8	5,1	5,8	4,9	5,8	4,8	5,8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)*	160	145	180	145	200	145	220	145	230	145
3	Подтягивание на перекладине (кол-во)*	5	-	7	-	9	-	11	-	11	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)*	-	12	-	12	-	12	-	12	-	12
5	Комплексный тест на ловкость, (с)*	20,0	-	19,4	-	18,8	-	18,3	-	18,3	-
СФП											
1	Бег на коньках 30 м (с)**	5,8	6,4	5,4	6,4	5,0	6,4	4,9	6,4	4,8	6,4
2	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)**	7,3	7,9	7,1	7,9	6,9	7,9	6,5	7,9	6,0	7,9
3	Челночный бег 6х9 м (с)**	16,5	17,5	16,3	17,5	16,0	17,5	15,7	17,5	15,5	17,5
4	Бег на коньках слаломный б/ш (с)**	12,5	13,0	12,2	13,0	12,0	13,0	11,7	13,0	11,5	13,0
5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)**	14,5	15,0	14,2	15,0	14,0	15,0	13,5	15,0	13,0	15,0
6	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперед в	43	45	42	45	41	45	40	45	39,5	45

	стойке вратаря (с)***										
7	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)***	42	47	41,7	47	41,2	47	40,7	47	40,2	47
8	Точность бросков (баллы)**	5	5	6	6	8	8	8	8	9	9

* - Упражнение на выбор (не менее трёх)

** - Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)

*** - Обязательное упражнения для вратарей

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) ЗАНИМАЮЩИМИСЯ(СПОРТСМЕНАМИ) НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

➤ Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 20 м вперёд лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 м с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).
2. Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лёжа, руки прямые, глаза смотрят вперёд, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов 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. 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 даётся две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
4. Комплексный тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень координации юных спортсменов. Испытуемый располагается в исходном положении – основная стойка, руки на поясе спиной вперёд по направлению движения. По сигналу, испытуемый начинает выполнение движения: два разворота на 360, последовательно влево и вправо на месте, два кувырка назад, поворот на 180, кувырок вперёд, перепрыгнуть через первый барьер, подлезть под второй барьер, слаломный бег (шесть стоек), поворот на 360, бег спиной вперёд до линии финиша. Тест выполняется на дистанции 30 м. За линией старта расстилается гимнастический мат для выполнения кувырков. В 7-ми метрах от линии старта устанавливается легкоатлетический барьер высотой 60 см, через 3 м устанавливается второй такой же барьер, в 2-х м от второго барьера устанавливается первая стойка, за которой располагаются следующие 5 стоек, установленные через каждые два метра, с разведением последовательно вправо и влево на расстоянии 1 м. Измеряется время, за которое испытуемый исполнил упражнение (с).

➤ Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 метров вперёд 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 20 метров вперёд спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперёд. Проводится аналогично тесту 1.
3. Челночный бег 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 правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
4. Слаломный бег без шайбы (с шайбой). Тест призван оценивать уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту.
5. Точность бросков. Тест определяет точность при выполнении бросков шайбы в цель. Дощатый щит размером 122 см х 183 см при помощи крюков навешивается на хоккейные ворота. На лицевой (гладкой) поверхности щита нарисовано три концентрических круга радиусом 20 см, 40 см и 60 см (ширина линии 3 см). В 7 метрах от линии ворот на лёд наносится линия длиной 1 метр, а в 1 метре от неё – вторая, такая же линия, на которую устанавливается 10 шайб. Испытуемый по сигналу выполняет 10 бросков в щит, стараясь попасть в центр мишени. Учитывается набранное количество очков (баллов). За попадание в центр мишени начисляется 3 очка, в средний круг – 2 очка и в большой – 1 очко. Испытуемый должен выполнить броски с восьми метров, не пересекая линию 7-метровой отметки, в противном случае броски не засчитываются. Попытка, выполненная ударом, не засчитывается. Если шайба попадает в линию концентрической окружности, испытуемому начисляются очки так же, как за попадание в этот круг

➤ Оценка общей физической подготовленности

5. Бег 20 м вперёд лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 м с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).
6. Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лёжа, руки прямые, глаза смотрят вперёд, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов 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.

7. 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 даётся две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
8. Комплексный тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень координации юных спортсменов. Испытуемый располагается в исходном положении – основная стойка, руки на поясе спиной вперёд по направлению движения. По сигналу, испытуемый начинает выполнение движения: два разворота на 360°, последовательно влево и вправо на месте, два кувырка назад, поворот на 180°, кувырок вперёд, перепрыгнуть через первый барьер, подлезть под второй барьер, слаломный бег (шесть стоек), поворот на 360°, бег спиной вперёд до линии финиша. Тест выполняется на дистанции 30 м. За линией старта расстилается гимнастический мат для выполнения кувырков. В 7-ми метрах от линии старта устанавливается легкоатлетический барьер высотой 60 см, через 3 м устанавливается второй такой же барьер, в 2-х м от второго барьера устанавливается первая стойка; за которой располагаются следующие 5 стоек, установленные через каждые два метра, с разведением последовательно вправо и влево на расстоянии 1 м. Измеряется время, за которое испытуемый исполнил упражнение (с).

➤ **Оценка специальной физической и технической подготовленности**

1. Бег 20 метров вперёд 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 20 метров вперёд спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперёд. Проводится аналогично тесту 1.
3. Челночный бег 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 правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
4. Слаломный бег без шайбы (с шайбой). Тест призван оценивать уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту.
5. Точность бросков. Тест определяет точность при выполнении бросков шайбы в

цель. Дощатый щит размером 122 см х 183 см при помощи крюков навешивается на хоккейные ворота. На лицевой (гладкой) поверхности щита нарисовано три концентрических круга радиусом 20 см, 40 см и 60 см (ширина линии 3 см). В 7 метрах от линии ворот на лёд наносится линия длиной 1 метр, а в 1 метре от неё – вторая, такая же линия, на которую устанавливается 10 шайб. Испытуемый по сигналу выполняет 10 бросков в щит, стараясь попасть в центр мишени. Учитывается набранное количество очков (баллов). За попадание в центр мишени начисляется 3 очка, в средний круг – 2 очка и в большой – 1 очко. Испытуемый должен выполнить броски с восьми метров, не пересекая линию 7-метровой отметки, в противном случае броски не зачитываются. Попытка, выполненная ударом, не зачитывается. Если шайба попадает в линию концентрической окружности, испытуемому начисляются очки так же, как за попадание в этот круг.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) ЗАНИМАЮЩИМИСЯ(СПОРТСМЕНАМИ) ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ, ЭТАПА ССМ И ВСМ

➤ Оценка общей физической подготовленности:

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 3-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

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 даётся две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

3. Подтягивание 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 путём 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.

4. Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лёжа, руки прямые, глаза смотрят вперёд, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов 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.

5. Комплексный тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень координации юных спортсменов. Испытуемый располагается в исходном положении – основная стойка, руки на поясе спиной вперёд по направлению движения. По сигналу, испытуемый начинает выполнение движения: два разворота на 360°, последовательно влево и вправо на месте, два кувырка назад, поворот на 180°, кувырок вперёд, перепрыгнуть через первый

барьер, подлезть под второй барьер, слаломный бег (шесть стоек), поворот на 360°, бег спиной вперёд до линии финиша. Тест выполняется на дистанции 30 м. За линией старта расстилается гимнастический мат для выполнения кувырков. В 7-ми метрах от линии старта устанавливается легкоатлетический барьер высотой 60 см, через 3 м устанавливается второй такой же барьер, в 2-х м от второго барьера устанавливается первая стойка, за которой располагаются следующие 5 стоек, установленные через каждые два метра, с разведением последовательно вправо и влево на расстоянии 1 м. Измеряется

➤ Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 30 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).
2. Челночный бег 6х9м. 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 крюков 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).

3. Бег на коньках «по малой восьмёрке» лицом и спиной вперёд. 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 восьмёрке лицом вперёд, затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит восьмёрку спиной вперёд, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

4. Слаломный бег без шайбы (с шайбой). Тест призван оценивать уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту.

5. Точность бросков. Тест определяет точность при выполнении бросков шайбы в цель. Дощатый щит размером 122 см х 183 см при помощи крюков навешивается на хоккейные ворота. На лицевой (гладкой) поверхности щита нарисовано три концентрических круга радиусом 20 см, 40 см и 60 см (ширина линии 3 см). В 7 метрах от линии ворот на лёд наносится линия длиной 1 метр, а в 1 метре от неё – вторая, такая же линия, на которую устанавливается 10 шайб. Испытуемый по сигналу выполняет 10 бросков в щит, стараясь попасть в центр мишени. Учитывается набранное количество очков (баллов). За попадание в центр мишени начисляется 3 очка, в средний круг – 2 очка и в большой – 1 очко. Испытуемый должен выполнить броски с восьми метров, не пересекая линию 7-метровой отметки, в противном случае броски не зачитываются. Попытка, выполненная ударом, не зачитывается. Если шайба попадает в линию концентрической окружности, испытуемому начисляются очки так же, как за попадание в этот круг.