

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
протокол № 4
от «04» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«СШ «Спарта»



А.И. Шкута
Приказ № 58
от «03» июня 2024 г.

Методические рекомендации по приему
контрольно-переводных нормативов по общей физической и
специальной физической подготовке (тесты по ОФП и СФП)
для зачисления и перевода
на дополнительную общеразвивающую программу
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «хоккей»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода
на «Первая ступень» (Модуль-1), «Вторая ступень» (Модуль-2)**

мальчики

Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы						
	Возраст						
	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет +
	По общей общефизической подготовке						
*Бег 20 м с высокого старта (с)	5,8	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5	4,5
*Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	135	135	142	146	150	154	158
*И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	4	6	8	10	13	15	15
По специальной подготовке							
**Бег на коньках на 20 м (с)	-	-	-	-	-	4,8	4,8
**Бег на коньках челночный 6x9 м (с)	-	-	-	-	-	17,0	17,0
**Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)	-	-	-	-	-	6,8	6,8
**Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	-	-	-	-	-	13,5	13,5
**Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)						15,5	15,5

***Обязательные упражнения**

**** Упражнения на выбор (выполнить не менее трех)**

девочки

Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы						
	Возраст						
	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет +
По общей общефизической подготовке							
*Бег 20 м с высокого старта (с)	-	6,5	6,3	6,0	5,7	5,3	5,3
*Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	-	114	117	119	121	125	125
*И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	-	3	4	6	8	10	10
По специальной подготовке							
**Бег на коньках на 20 м (с)	-	-	-	-	-	5,5	5,5
**Бег на коньках челночный 6х9 м (с)	-	-	-	-	-	18,5	18,5
**Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)	-	-	-	-	-	7,4	7,4
**Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	-	-	-	-	-	14,5	14,5
**Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)						17,5	17,5

***Обязательные упражнения**

**** Упражнения на выбор (выполнить не менее трех)**

Право на зачисление и перевод по нормативам (ОФП, СФП), имеет спортсмен, набравший не менее – 6 баллов.

Каждый норматив оценивается в 3 балла.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Спарта»

Протокол нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на «Первая ступень» (Модуль-1), «Вторая ступень» (Модуль-2)

Вид спорта – хоккей

Нормативы этапа

№ п/п	Фамилия, имя	Контрольные упражнения по ОФП, СФП (согласно дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта)					
Дата приема							
1							
2							
Подпись тренера-преподавателя							
Подпись члена комиссии по приему контрольно-переводных нормативов							

*Каждый норматив оценивается в 3 балла.

**Право на зачисление и перевод по нормативам ОФП, имеет спортсмен, набравший не менее - 6 баллов.

2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки

Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы для оценки общей, специальной физической, технической подготовки для лиц, проходящих подготовку по программе спортивно-оздоровительной работы с населением различного возраста с элементами хоккея.

Для оценки общей физической подготовки применяются:

1. *Бег 20 м с высокого старта (с).
2. *Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см).
3. *И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки):

- **Бег на коньках на 20 м (с)
- **Бег на коньках челночный 6х9 м (с)
- **Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)
- **Бег на коньках слаломный без шайбы (с)
- **Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)

3. Методические указания по организации тестирования

Оценка общей физической подготовленности:

Бег 20 м с высокого старта. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста.

Тест на дистанции 20 м с высокого старта выполняется по звуковому сигналу. Даются две попытки, оценивается лучшее время (с).

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.

Тест принимается с исходного положения (И.П.): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. 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.

Оценка специальной физической и технической подготовленности:

Бег на коньках 20 м. 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). Дается две попытки.

Бег на коньках челночный 6х9 м. 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).

Бег на коньках спиной вперед 20 м. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед.

Проводится аналогично тесту 1.

Бег на коньках слаломный без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов.

Проводятся на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (Рис. 1). Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания.

Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

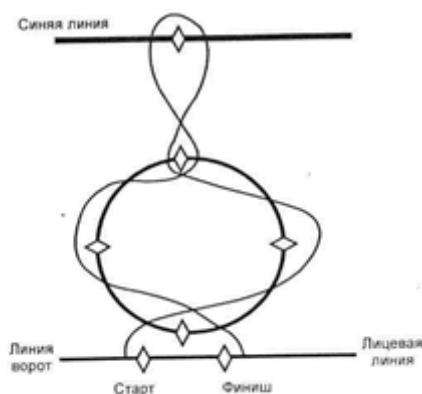


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы, с шайбой.

Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.