



**ПЕРЕЧЕНЬ
КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
И
УКАЗАНИЯ
К ВЫПОЛНЕНИЮ
КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Тестирование по общей физической подготовке для детей 2011 г.р.

№ п/п	Контрольные испытания	Оценка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
1.	Отжимание в упоре лежа (количество раз)	28	24	18
2.	Бег 20 м (сек)	4,5	4,7	5,0
3.	Челночный бег 4 х 9 м (не более 11,1 с)	11,1	11,5	12,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	165	161	150
5.	Комплексный тест на ловкость (сек)	22,4	23,6	24,2

Тестирование по специальной физической подготовке для детей 2011 г.р.

№ п/п	Контрольные испытания	Оценка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
1.	Бег на коньках 36 м (сек)	7,2	7,4	7,7
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек)	9,6	9,9	10,3
3.	Челночный бег 9 м х 6 (сек)	19,2	19,8	20,5
4.	Слаломное передвижение на коньках без шайбы (сек)	15,1	15,9	16,7
5.	Слаломное передвижение на конках с шайбой (сек)	16,5	17,4	18,3
6.	Техника владения клюшкой	1,42	2,06	2,7

Указания к выполнению контрольных упражнений

Оценка общей физической подготовленности

Сгибание и разгибание (отжимание) рук в упоре лежа. Тест определяет силу рук хоккеистов.

Выполнение: Спортсмен принимает исходное положение упор лежа. Руки и тело его выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить.

Бег на 20 метров. Тест позволяет определить уровень скоростных качеств хоккеистов.

Выполнение: Два спортсмена в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

Челночный бег 9 м x 4. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств хоккеистов.

Выполнение: Спортсмен встает к линии старта, не наступая на нее. По сигналу хоккеист бежит вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение и повторяет рывок в обратном направлении до линии старта, таким образом пробегает девятиметровый отрезок четыре раза. Необходимо напомнить спортсмену, что результат теста не будет засчитан, если он прежде чем повернуть в обратную сторону, не коснется ногой линии старта или противоположной линии.

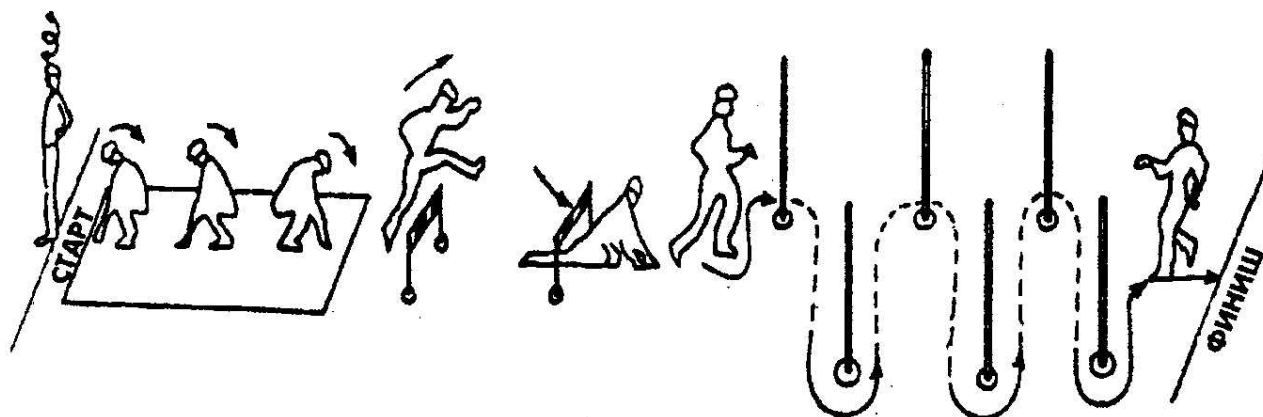
Прыжок в длину с места. Тест определяет уровень скоростно-силовых качеств нижних конечностей хоккеиста.

Выполнение: Спортсмен встает на стартовую линию, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15 – 20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед –вверх совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги.

Комплексный тест на ловкость. Тест определяет специфическую ловкость хоккеиста.

Организация теста: Тест выполняется на дистанции 30 м. в 7 м от линии старта ставится легкоатлетический барьер высотой 60 см, через 3 м устанавливается еще один такой же барьер, в 2 м от которого ставится стойка и далее через 2 м вперед и 1 м в сторону устанавливается еще 5 стоек.

Выполнение: Для проведения теста спортсмену предлагается встать спиной вперед по направлению движения и по сигналу, последовательно выполнить два поворота, влево и вправо на 360°, два кувырка спиной вперед, поворот на 180°, кувырок вперед, перепрыгнуть через первый барьер, подлезть под второй барьер, выполнить слаломное обегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180° и пробежать спиной вперед до линии финиша.



Оценка специальной физической подготовленности

Бег на коньках на 36 метров. Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеистов.

Выполнение: Спортсмен встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша.

Бег на коньках на 36 метров спиной вперед. Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеистов в передвижении на коньках спиной вперед.

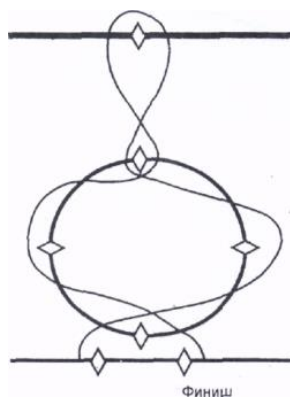
Выполнение: Спортсмен встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится спиной вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша.

Челночный бег на коньках 9 м x 6. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках, а также технику торможений.

Выполнение: Спортсмен встает к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение и повторяет рывок в обратном направлении до линии старта, таким образом пробегает девятиметровый отрезок шесть раз. Необходимо напомнить спортсмену, что результат теста не будет засчитан, если он прежде чем повернуть в обратную сторону, не коснется коньками линии старта или противоположной линии. Торможение должно осуществляться левым и правым боком попеременно.

Слаломное передвижение на коньках без шайбы. Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках.

Выполнение: Спортсмен стартует с линии ворот и слаломным путем обегает 5 сток, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии. Прежде чем дать сигнал старта, надо убедиться, что коньки и клюшка игрока находятся за линией старта, что спортсмену известен маршрут, по которому он должен пройти.



Слаломное передвижение на коньках с шайбой. Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках и технику владения клюшкой.

Выполнение: Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Если спортсмен падает или теряет шайбу, результат теста аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы. Если стойка при касании ее игроком падает, ее необходимо сразу поставить на место.

Техника владения клюшкой. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения Слаломного передвижения на коньках с шайбой и без шайбы.