

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА В ГРУППУ НП-1

I. Тесты для определения общей физической подготовленности

1. Отжимания в упоре лежа (раз)
2. Бег на 20 метров (сек)
3. Бег на 300 метров (сек)
4. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами (см)
5. Комплексный тест на ловкость (сек)

II. Тесты для определения специальной физической подготовленности

6. Бег на коньках на 20 метров (сек)
7. Бег на коньках спиной вперед на 20 метров (сек)
8. Челночный бег на коньках 6*9 метров (сек)
9. Слаломное передвижение на коньках без шайбы (сек)
10. Слаломное передвижение на коньках с шайбой (сек)
11. Техника владения клюшкой (балл)

КОМПЛЕКСНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА В ГРУППУ НП-1 (МАЛЬЧИКИ 7-8 ЛЕТ)

Вид	№ п/п	Наименование показателя	Оценка						
			1	2	3	4	5	6	7
1. Антропометрия	1.1.	Вес (кг)	23,5	25,0	26,5	27,9	29,4	32,5	35,6
	1.2.	Длина тела (см)	128,3	129,9	131,6	133,3	135,0	138,1	141,2
	1.3.	Окружность грудной клетки: вдох (см)	58,7	60,3	61,9	63,6	65,2	68,7	72,1
	1.4.	Окружность грудной клетки: выдох (см)	56,7	57,8	58,9	59,9	61,0	63,0	65,0
	1.5.	Окружность грудной клетки: размах (см)	2,0	2,5	3,1	3,6	4,2	5,7	7,1
	1.6.	Спирометрия (мл)	1479	1534	1590	1645	1700	1825	1950
	1.7.	Динамометрия: правая кисть (кг)	14,0	15,2	16,4	17,5	18,7	19,1	19,5
	1.8.	Динамометрия: левая кисть (кг)	12,6	13,7	14,7	15,8	16,8	17,1	17,4
2. Общая физическая подготовленн	2.1.	Отжимания в упоре лежа (раз)	15	18	21	24	28	31	35
	2.2.	Бег на 20 м (сек)	4,50	4,35	4,20	4,05	3,90	3,75	3,60
	2.3.	Бег на 300 м (сек)	68,50	66,50	64,50	63,50	62,50	61,75	61,00
	2.4.	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами (см)	135	150	156	161	165	169	172
	2.5.	Комплексный тест на ловкость (сек)	24,2	23,9	23,6	23,0	22,4	22,0	21,6
3. Специальная физическая подготовленн	3.1.	Бег на коньках на 20 м (сек)	4,80	4,60	4,40	4,20	4,00	3,80	3,60
	3.2.	Бег на коньках спиной вперед на 20 м (сек)	6,80	6,30	5,80	5,30	4,80	4,70	4,60
	3.3.	Челночный бег на коньках 6*9м (сек)	20,50	19,85	19,20	18,10	17,00	16,48	15,97
	3.4.	Слаломное передвижение на коньках без шайбы (сек)	13,50	13,18	12,85	12,53	12,21	11,76	11,32
	3.5.	Слаломное передвижение на коньках с шайбой (сек)	15,50	15,12	14,74	14,36	13,98	13,64	13,30
	3.6.	Техника владения клюшкой (балл)	2,70	2,38	2,06	1,74	1,42	1,13	0,84

Методика выполнения тестов по общей физической и специальной физической подготовке

I. Тесты для определения общей физической подготовленности

Тест № 1. Отжимания в упоре лежа (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) (раз)

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.

Тест № 2. Бег на 20 метров (сек)

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.

Тест № 3. Бег на 300 метров (сек)

Тест определяет уровень скоростной выносливости 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.

Тест № 4. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами (см)

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.

Тест № 5. Комплексный тест на ловкость (сек)

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 (рис. 1).

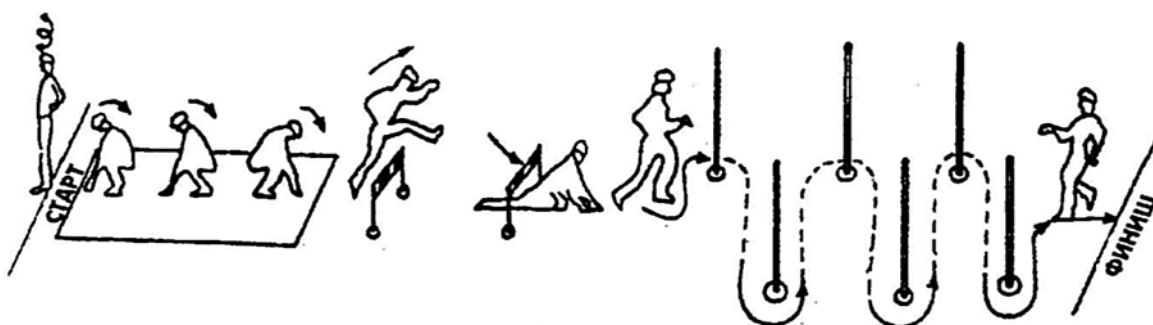


Рис. 1. Комплексный тест на ловкость

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.

II. Тесты для определения специальной физической подготовленности

Тест № 6. Бег на коньках 20 метров (сек)

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.

Тест № 7. Бег на коньках спиной вперед на 20 метров (сек)

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.

Тест № 8. Челночный бег на коньках 6 x 9 метров (сек)

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.

Тест № 9. Слаломное передвижение на коньках без шайбы (сек)

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 (рис. 2). 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.

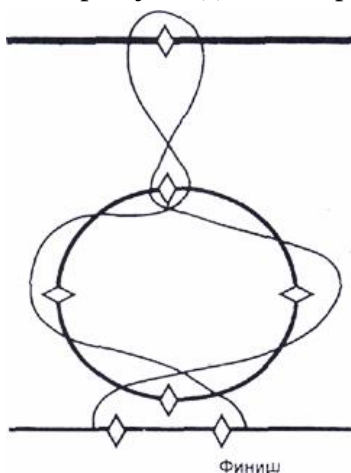


Рис. 2. Слаломное передвижение на коньках без шайбы

Тест № 10. Слаломное передвижение на коньках с шайбой (сек)

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.

Тест № 11. Техника владения клюшкой (балл)

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