

## ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА В ГРУППУ НП-3

### 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. Подтягивание на перекладине (раз)
6. Комплексный тест на ловкость (сек)

### II. Тесты для определения специальной физической подготовленности

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

### КОМПЛЕКСНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА В ГРУППУ НП-3 (МАЛЬЧИКИ 9-10 ЛЕТ)

Вид	№ п/п	Наименование показателя	Оценка						
			1	2	3	4	5	6	7
1. Антропометрия	1.1.	Вес (кг)	28,8	30,6	32,4	34,2	36,0	40,4	44,8
	1.2.	Длина тела (см)	135,0	136,8	138,5	140,3	142,1	146,8	151,5
	1.3.	Окружность грудной клетки: вдох (см)	68,4	70,3	72,2	74,1	76,0	76,4	76,8
	1.4.	Окружность грудной клетки: выдох (см)	64,3	65,5	66,7	67,9	69,1	69,5	69,8
	1.5.	Окружность грудной клетки: размах (см)	4,1	4,9	5,7	6,5	7,3	7,4	7,5
	1.6.	Спирометрия (мл)	1773	1839	1906	1972	2038	2109	2181
	1.7.	Динамометрия: правая кисть (кг)	16,1	17,5	18,8	20,2	21,5	23,3	25,0
	1.8.	Динамометрия: левая кисть (кг)	14,8	16,0	17,2	18,5	19,7	22,1	24,4
2. Общая физическая подготовленн	2.1.	Отжимания в упоре лежа (раз)	21	24	27	30	40	43	46
	2.2.	Бег на 20 м (сек)	4,20	4,05	3,90	3,75	3,50	3,45	3,40
	2.3.	Бег на 300 м (сек)	67,00	65,25	63,50	61,25	59,00	57,45	55,90
	2.4.	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами (см)	155	161	166	171	176	182	188
	2.5.	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3	5	8	9	10
	2.6.	Комплексный тест на ловкость (сек)	22,4	22,0	21,5	21,2	20,9	20,3	19,6
3. Специальная физическая	3.1.	Бег на коньках на 20 м (сек)	4,40	4,20	4,00	3,80	3,40	3,30	3,20
	3.2.	Бег на коньках спиной вперед на 20 м (сек)	5,80	5,45	5,10	4,75	4,40	4,27	4,14
	3.3.	Челночный бег на коньках 6*9м (сек)	17,00	16,48	15,97	15,73	15,49	14,80	14,11
	3.4.	Слаломное передвижение на коньках без шайбы (сек)	12,85	12,47	12,09	11,70	11,32	10,98	10,64
	3.5.	Слаломное передвижение на коньках с шайбой (сек)	14,74	14,41	14,08	13,75	13,42	13,08	12,75
	3.6.	Техника владения клюшкой (балл)	1,46	1,22	0,98	0,74	0,50	0,47	0,44

## 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. Подтягивание на перекладине (раз)*

Тест определяет силу рук хоккеистов.

Выполнение: Испытуемый берется за перекладину хватом сверху, руки полностью выпрямлены и за счет силы рук, не рывком, подтягивается до тех пор, пока подбородок не окажется над перекладиной, и возвращается в исходное положение.

*Тест №6. 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 (рис. 1).

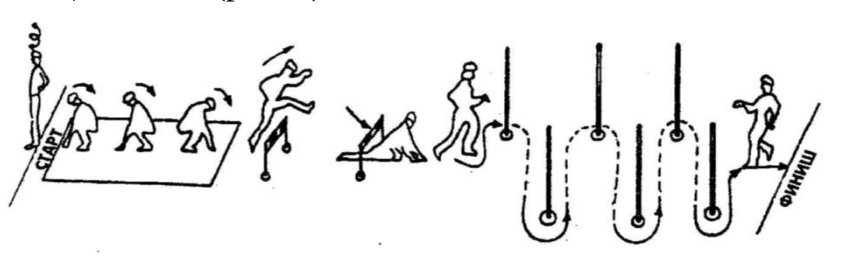


Рис. 1. Комплексный тест на ловкость

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 № 7. 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 № 8. 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 № 9. 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 № 10. 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.

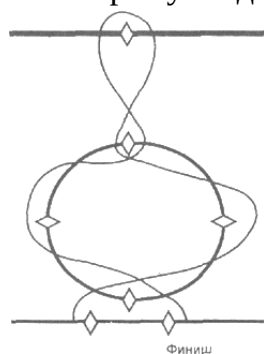


Рис. 2. Слаломное передвижение на коньках без шайбы

### *Тест № 11. 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 №12. 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.