

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

I. Тесты для определения общей физической подготовленности

1. Подтягивание на перекладине (раз)
2. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами (см)
3. Поднимание туловища (раз)
4. Бег на 30 метров (сек)
5. Бег на 300 метров (сек)
6. Бег на 1000 метров (мин)
7. Комплексный тест на ловкость (сек)

II. Тесты для определения специальной физической подготовленности

8. Бег на коньках на 30 метров (сек)
9. Бег на коньках спиной вперед на 30 метров (сек)
10. Челночный бег на коньках 6х9 метров (сек)
11. 8 минутный бег на коньках (метры)
12. Слаломное передвижение на коньках без шайбы (сек)
13. Слаломное передвижение на коньках с шайбой (сек)
14. Техника владения клюшкой (балл)
15. Точность бросков (раз)
16. Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)
17. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)
18. Т-образный шаг на коньках в стойке вратаря (сек)
19. Скользящие перекаты на вратарских щитках (сек)

**КОМПЛЕКСНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА В ГРУППУ ТЭ-1
(МАЛЬЧИКИ 10-11 ЛЕТ)**

Вид	№ п/п	Наименование показателя	Оценка						
			1	2	3	4	5	6	7
1. Антропометрия	1.1.	Вес (кг)	29,5	35,6	38,7	41,7	44,8	47,8	53,9
	1.2.	Длина тела (см)	137,7	143,2	146,0	148,7	151,5	154,2	159,7
	1.3.	Окружность грудной клетки в покое (см)	64,8	69,6	72,0	74,4	76,8	79,2	84,0
	1.4.	Становая динамометрия (кг)	49,00	58,90	63,90	68,80	73,80	78,70	88,60
	1.5.	Динамометрия: правая кисть (кг)	16,20	19,70	21,50	23,20	25,00	26,70	30,20
	1.6.	Динамометрия: левая кисть (кг)	15,60	19,00	20,80	22,60	24,40	26,20	29,80
2. Общая физическая подготовленность	2.1.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	6	7	8	9	10	13
	2.2.	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами (см)	160	165	173	180	188	195	210
	2.3.	Поднимание туловища (раз)	27	33	37	40	43	47	53
	2.4.	Бег на 30 м (сек)	5,50	5,31	5,15	4,99	4,83	4,51	4,21
	2.5.	Бег на 300 м (сек)	59,60	58,10	57,40	56,60	55,90	55,10	53,60
	2.6.	Бег на 1000 м (мин)	5,50	5,08	5,02	4,83	4,77	4,71	4,45
	2.7.	Комплексный тест на ловкость (сек)	22,30	21,20	20,70	20,10	19,60	19,00	17,90
3. Специальная физическая подготовленность	3.1.	Бег на коньках на 30 м (сек)	5,80	5,58	5,50	5,33	5,17	5,08	4,75
	3.2.	Бег на коньках спиной вперед на 30 м (сек)	7,30	6,98	6,83	6,60	6,45	6,23	5,85
	3.3.	Челночный бег на коньках 6*9м (сек)	16,50	15,73	15,49	14,80	14,11	13,87	13,63
	3.4.	8 минутный бег на коньках (м)	2324	2434	2489	2544	2599	2654	2767
	3.5.	Слаломное передвижение на коньках без шайбы (сек)	12,50	11,91	11,32	10,98	10,64	10,32	10,00
	3.6.	Слаломное передвижение на коньках с шайбой (сек)	14,50	13,96	13,42	13,08	12,75	12,43	12,11
	3.7.	Техника владения клюшкой (балл)	1,14	0,94	0,74	0,59	0,44	0,25	0,06
	3.8.	Точность бросков (раз)	2	5	7	8	9	11	14
	3.9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)	42,00	41,60	41,30	41,00	40,60	40,30	40,00
	3.10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)	43,00	42,30	41,60	41,00	40,30	39,60	39,00
	3.11.	Т-образный шаг на коньках стойке вратаря (сек)	32,00	30,00	28,00	26,00	24,00	22,00	20,00
	3.12.	Скользящие перекаты на вратарских щитках (сек)	35,00	33,00	31,00	29,00	27,00	25,00	23,00

Методика выполнения тестов по общей физической и специальной физической подготовке

I. Тесты для определения общей физической подготовленности

Тест № 1 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 № 2. 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 №3. Поднимание туловища (из положения лежа на спине) (раз)

Тест определяет уровень силы и выносливости мышц брюшного пресса.

Выполнение: Спортсмен ложится на спину, руки за головой в «замке», ноги согнуты в коленном суставе так, чтобы стопы находились в 30 см от ягодиц. Партнер фиксирует стопы испытуемого. По сигналу спортсмен поднимает туловище, касаясь локтями коленей, и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз в течении 60 сек. Спортсмен должен касаться лопатками пола при каждом опускании туловища. По истечении 60 сек следует остановить проведение теста. Испытуемый имеет право сделать паузу для отдыха в период проведения теста, но счет времени продолжается.

Тест № 4. Бег на 30 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 № 5. 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 № 6. Бег на 1000 метров (мин)

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 пересекают линию финиша.

Тест № 7. 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 оббегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180° и пробежать спиной вперед до линии финиша.

II. Тесты для определения специальной физической подготовленности

Тест № 8. Бег на коньках 30 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 № 9. Бег на коньках спиной вперед на 30 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 № 10. Челночный бег на коньках 6х9 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 № 11. Восьмиминутный бег на коньках (метры)

Тест определяет уровень общей выносливости в специфических условиях и технике катания.

Через каждые десять метров от линии старта и четырех метрах от борта устанавливаются стойки вокруг хоккейного корта, образуя своеобразный коридор.

Выполнение: по сигналу испытуемые (1 группа) начинают катиться, проходя по коридору, образованному стойками и бортом хоккейного поля до тех пор, пока не истекнут 8 минут. По окончании времени теста, по свистку, испытуемые останавливаются на местах для того, чтобы сосчитать дополнительное количество метров, пройденных испытуемыми во время последнего незаконченного круга. После записи результатов стартует 2 группа, а 1 считает количество кругов и метры, которые они пройдут. Результат теста записывается с точностью до 5 метров. Необходимо, чтобы все испытуемые за несколько дней до тестирования имели возможность для апробации теста, а также громко объявлять испытуемым об окончании каждой минуты теста.

Тест №12. 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.

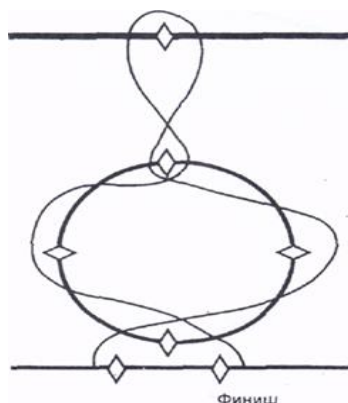


Рис. 2. Слаломное передвижение на коньках без шайбы

Тест № 13. 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 №14. 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.

Тест №15. Точность бросков (раз)

Тест определяет точность при выполнении бросков шайбы в цель. На ворота навешивается инвентарь – имитатор вратаря. На поверхности имитатора выполнены отверстия, попадание в каждую из которых имеет свою стоимость. На льду обозначается расстояние 7 м от ворот.

Выполнение: Спортсмен по сигналу выполняет 10 бросков в ворота, стараясь попасть в мишени. Учитывается набранное количество очков. За попадание в верхние углы ворот начисляется 3 очка, за попадание в центральную часть ворот – 2 очка, за попадание в мишень у поверхности льда – 1 очко. Спортсмен должен выполнять броски с восьми метров, не пересекая линию 7-метровой отметки, в противном случае бросок не засчитывается. Попытка, выполненная ударом, не засчитывается.

Тесты с 16 по 19 выполняют спортсмены амплуа – вратарь

Тест № 16. Челночный бег на коньках в стойке вратаря (сек)

Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста-вратаря.

Выполнение: Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков. Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком.

Тест № 17. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)

Тест направлен на оценку координационных способностей хоккеиста-вратаря.

При выполнении теста – хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы (рис. 3). Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем по стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

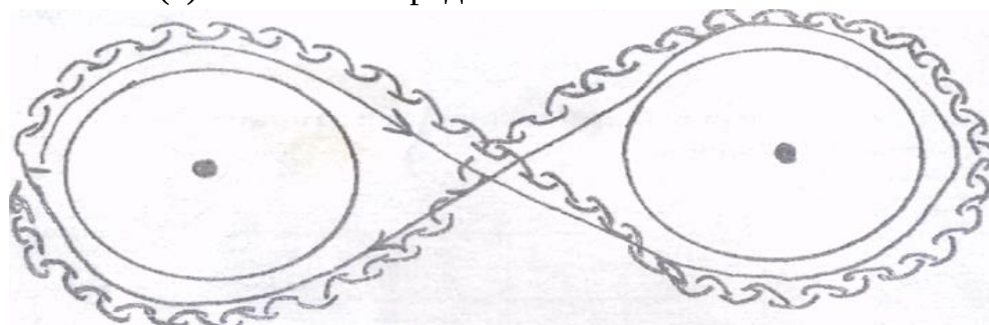


Рис. 3. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря

Тест № 18. Т-образный шаг в стойке вратаря (сек)

Тест определяет уровень общей выносливости и координационных способностей хоккеиста-вратаря.

Выполнение: Исходное положение – основная стойка вратаря, у левой штанги ворот (с касанием конька, или ботинком конька штанги). Из исходного положения вратарь делает Т-образный шаг (шаг на коньках в форме буквы «Т»), толчок происходит левой ногой (коньком), скольжение соответственно на правой ноге (коньке) и тормозит (останавливается) правой ногой на вершине радиуса вратарской зоны (ориентир покрывка, или фишка), принимая исходное положение (основную стойку вратаря) – это засчитывается за один повтор.

Исходное положение (основная стойка вратаря), на вершине радиуса вратарской зоны (ориентир покрывка, или фишка). Из исходного положения вратарь делает Т-образный шаг (шаг на коньках в форме буквы «Т»), толчок происходит левой ногой (коньком), скольжение соответственно на правой ноге (коньке) и тормозит (останавливается) правой ногой, у правой штанги ворот (с касанием конька, или ботинком конька штанги), принимая исходное положение (основную стойку вратаря) – это засчитывается за второй повтор.

Таким же образом в обратном порядке. Таких повторений нужно сделать 8 (восемь), в которые входит: 16 Т-образных шагов.

Тест № 19. Скользящие перекаты (слайды) в стойке вратаря – «сидя на щитках»

Тест определяет уровень общей выносливости и координационных способностей хоккеиста-вратаря.

Выполнение: Исходное положение – низкая стойка вратаря (сидя на щитках), у левой штанги ворот (с касанием лезвия конька, или щитком штанги). Из исходного положения вратарь делает перекат (слайд, или перемещение) на щитках, толчок происходит левой ногой (коньком), скольжение соответственно на правом щитке и тормозит (останавливается) правой ногой на вершине радиуса вратарской зоны (ориентир покрывка, или фишка), принимая исходное положение (низкую стойку вратаря) – это засчитывается за один повтор.

Исходное положение (низкая стойка вратаря), на вершине радиуса вратарской зоны (ориентир покрывка, или фишка). Из исходного положения вратарь делает перекат (слайд, или перемещение) на щитках, толчок происходит левой ногой (коньком), скольжение соответственно на правом щитке и тормозит (останавливается) правой ногой, у правой штанги ворот (с касанием конька, или ботинком конька штанги), принимая исходное положение (основную стойку вратаря) – это засчитывается за второй повтор.

Таким же образом в обратном порядке. Таких повторений нужно сделать 8 (восемь), в них входит 16 перекатов (слайдов).