

Принято и одобрено на Педагогическом совете СШ Протокол от 29.05.2023 г. N 2

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ по хоккею «Арслан» А.А.Каюмов

Введено в действие Приказ от 29.05.2023 г. № 32/2023-24

Положение о вступительных, контрольных и контрольно-переводных испытаниях в МАУ ДО «СШ по хоккею «Арслан»

1. Общие положения.

- 1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:
- ✓ Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- ✓ Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.05.2023 г. № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634»;
- ✓ Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизме и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- ✓ Федеральным стандартом спортивной подготовки (далее в тексте ФССП) по виду спорта «хоккей»
- ✓ Положением о Национальной системе тестирования хоккеистов, разработанным и утвержденным Общероссийской общественной организацией Федерация хоккея России, 2021 г.

- ✓ Уставом МАУ ДО «СШ по хоккею «Арслан» (далее в тексте Спортивная школа).
- 1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок проведения вступительных, контрольных и контрольно-переводных испытаний по Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Хоккей» (далее в тексте Программа).

Процесс вступительных, контрольных и контрольно-переводных испытаний – выполнение тестовых испытаний – набора физических упражнений, позволяющих установить уровень формирования общих физических, специальных физических и технических двигательных умений, предусмотренных Программой.

Полученный в итоге результат - результат тестирования. Основанием для определения результата является соответствие показателей обучающегося при выполнении тестовых упражнений нормативам, утвержденным ФССП по виду спорта «Хоккей», и требованиям Программы.

Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса для всех лиц, проходящих обучение по Программе (далее в тексте Обучающиеся).

1.3. **Вступительные испытания** проводятся по достижении установленного ФССП минимального возраста с целью зачисления обучающихся на этап начальной подготовки Программы при наборе новых групп первого года обучения.

Контрольные испытания являются промежуточными и проводятся в течение учебно-тренировочного года с целью контроля эффективности учебно-тренировочного процесса и его оперативной коррекции.

Контрольно-переводные испытания являются итоговыми для контроля выполнения Программы в конце каждого учебно-тренировочного года с целью перевода обучающихся на следующий год, этап спортивной подготовки.

2. Цели и задачи

- 2.1. Вступительные, контрольные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:
 - ✓ отбора одаренных детей в области спорта;
- ✓ оценки эффективности избранной направленности учебнотренировочного процесса;
- ✓ выявления сильных и слабых сторон в спортивной подготовке обучающихся;
- ✓ оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;

- ✓ своевременной корректировки учебно-тренировочного процесса при реализации Программы;
 - ✓ зачисления обучающихся на этапы спортивной подготовки.
- 2.2. Результаты контрольного (промежуточного) тестирования могут являться основанием для внесения оперативных корректив в планы учебно-тренировочной деятельности группы, отдельного обучающегося.

3. Организаторы

- 3.1. Общее руководство подготовкой и проведением вступительных, контрольно-переводных испытаний осуществляет администрация Спортивной школы.
- 3.2. Непосредственное проведение испытаний осуществляет приемная комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

В состав приемной комиссии входит не менее 3 (трех) человек, в том числе: заместитель директора (на правах председателя комиссии), инструктор-методист, старший тренер-преподаватель или тренер-преподаватель.

4. Требование к участникам и условия их допуска

- 4.1. К **вступительным испытаниям** для зачисления на этап начальной подготовки участники допускаются в соответствии с Положением о порядке приема в МАУ ДО СШ по хоккею «Арслан» и Положением о порядке перевода, отчисления и восстановления обучающихся в МАУ ДО «СШ по хоккею «Арслан».
- 4.2. К контрольным и контрольно-переводным испытаниям допускаются все обучающиеся по Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Хоккей», имеющие врачебный допуск на день испытаний.
- 4.3. Обучающиеся, выезжающие на соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, могут пройти контрольные и контрольно-переводные испытания досрочно.
- 4.4. Обучающиеся, не прошедшие контрольные и контрольно-переводные испытания по уважительной причине (болезнь, травма, иные причины) или не справившиеся с тестовыми испытаниями, но не более двух, могут пройти испытания повторно.

5. Места и сроки проведения

5.1. Вступительные испытания проводятся перед началом нового учебнотренировочного года (август), контрольные (промежуточные) испытания — в течение учебно-тренировочного года (сентябрь - октябрь), контрольно-переводные испытания — в конце учебно-тренировочного года (апрель - май), повторные испытания (пп.4.4 настоящего положения) перед началом нового учебнотренировочного года (август).

5.2. Вступительные испытания проводятся при комплектовании групп первого года обучения для зачисления на этап начальной подготовки.

Обучающиеся, завершившие обучение по Дополнительной общеразвивающей программе предварительной подготовки юных хоккеистов (третий год обучения), вступительные испытания проходят в апреле-мае по окончании учебнотренировочного года.

5.3. Место проведения, сроки и порядок вступительных, контрольных, контрольно-переводных и повторных переводных испытаний утверждается приказом директора Спортивной школы.

6. Программа тестовых испытаний

6.1. Программа тестирования, содержащая набор тестов с описанием, направленностью, методикой проведения и графической схемой теста, списком необходимого инвентаря и оборудования для его организации, системой оценки и единицей измерения результата, рекомендациями по времени и месту проведения теста, утверждена Положением о национальной системе тестирования хоккеистов ООО ФХР.

К настоящему Положению прилагаются Карточки тестов, разработанные и утвержденные Положением о национальной системе тестирования хоккеистов ООО ФХР (приложение 1).

- 6.2. Нормативы для оценки общей и специальной физической подготовки для зачисления на Программу по этапам: начальная подготовка, учебно-тренировочный этап (спортивная специализация) утверждены ФССП по виду спорта «Хоккей».
- 6.3. Нормативы для оценки общей и специальной физической подготовки для анализа выполнения программных требований с учетом динамики показателей по годам обучения разработаны и утверждены Педагогическим советом Спортивной школы, и являются обязательной частью Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Хоккей», реализуемой в Спортивной школе.
- 6.4. Нормативы для оценки общей и специальной физической подготовки представлены в приложениях 6.1-6.10 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Хоккей» МАУ СШ по хоккею «Арслан» (приложение 2).

7. Фиксирование результатов

7.1. При проведении вступительных, контрольных и контрольно-переводных испытаний результат выполнения теста обучающимся фиксируется в протоколе.

Данный результат выставляется обучающемуся в режиме реального времени онлайн в АИС «Мой спорт» и отражается в личном кабинете обучающегося и его родителей/законных представителей в мобильном приложении «Мой спорт.

Спортсмен» с цветовым маркером «зеленый – зачтено / сдал», «красный – не зачтено / не сдал».

Из результатов каждого обучающегося в АИС «Мой спорт» автоматически формируется и выгружается сводный протокол выполнения тестирования обучающимися учебно-тренировочной группы. После распечатки протокола тренерпреподаватель своей подписью подтверждает результаты каждого обучающегося. Данный протокол поступает для дальнейшей обработки секретарю приемной комиссии для подведения итогов тестирования.

8. Подведение итогов

8.1. Итогом вступительных, контрольных и контрольно-переводных испытаний являются результаты выполнения обучающимися тестовых упражнений по общей и специальной физической, технической подготовке.

Результат каждого тестового испытания оценивается по шкале «сдал / не сдал»: в случае, если обучающийся при выполнении упражнения показал результат, соответствующий установленному нормативу или лучше, выставляется оценка «сдал»; если же обучающийся не уложился в норматив и показал результат хуже требуемого, выставляется оценка «не сдал».

Итоговый результат всех тестовых испытаний подводится в соответствии с количественным критерием выполненных тестов на оценку «сдал». В случае, если количественный критерий соблюден, принимается решение, что обучающийся прошел тестовые испытания в полном объеме и может быть зачислен (при проведении вступительного тестирования) или переведен на новый год обучения (при проведении контрольно-переводного тестирования). Если количественный критерий не соблюден, и у обучающегося есть невыполненные упражнения (оценка «не сдал»), ему может быть предложено повторное испытание либо дальнейшее обучение на спортивно-оздоровительном этапе.

8.2. Результаты вступительных, контрольных и контрольно-переводных испытаний обсуждаются на Педагогическом совете Спортивной школы и являются основанием для принятия решения о зачислении и переводе на следующий год/этап обучения.

Итоговые протоколы, подписанные тренером-преподавателем и секретарем приемной комиссии, хранятся в методическом кабинете Спортивной школы.

8.3. Процедура зачисления, перевода на следующий год/этап обучения регламентируется Положением о порядке приема в МАУ ДО СШ по хоккею «Арслан», Положением о порядке перевода, отчисления и восстановления обучающихся в МАУ СШ по хоккею «Арслан», Положением о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения образовательных отношений между МАУ ДО СШ по хоккею «Арслан» и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.

9. Заключительные положения

- 9.1. Настоящее Положение вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Школы и действует бессрочно.
- 9.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, в порядке, предусмотренном уставом Спортивной школы для принятия Положения.
- 9.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.
- 9.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.
- 9.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Приложение 1 к Положению о вступительных, контрольных и контрольно-переводных испытаниях в МАУ ДО «СШ по хоккею «Арслан»

Карточки тестов

для проведения тестирования обучающихся по общей и специальной физической, технической подготовке

(утверждены Положением о национальной системе тестирования хоккеистов ООО Федерация хоккея России, 2021 г., в рамках Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная машина»)

Nº	1	2	3	4	1	Карточка теста	A6QTY44SSS	
Название теста						Бег на 20 м с высокого старта.		
Направление теста					1	Общая физическая подготовка		
Группа (свойства, способности)						Скоростные способности		
Возраст тестируемого (лет)						8 -10		
Периодичность контроля						Два раза в год		
Мес конт			овед	дени	Я	Август-сентябрь, апрель-май		
Врем	мя г	ров	еде	ния		В первой половине дня		
Спис инве обор	ЭНТС	пря	И	вуе и	ОГО	Белая скотч-лента, рулетка, мел, ф судейский свисток. Система электронног SMARTSPEED LITE.	олажок, секундомер, го хронометрирования	
Коли един тест	нов	рем	енно			2		
Коли	ичес	СТВО	ПОГ	ыто	K	1		
Треб			I K			1) Инструктор 1 челосуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 1 чел ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тестирования.		
Огро врем			ия по)		Нет		
Опи	сан	ие т	ест	a		Тестируемый располагается в положении высокого старта на стартовой линии, не наступая на нее. Старт дается по свистку. Тестируемый бежит вперед и на максимальной скорости пересекает линию финиша.		
Методика проведения теста				еде	ния	Для полной реализации способностей иствыбрать целесообразную последовать тестов. Начинать испытания с наименее эн Предоставить достаточное время отдыха и Одежда испытуемых - спортивная форма. выполняется индивидуальная или общая рово время проведения тестирован необходимые меры техники безопасн контроль. Испытание проводится в спорти обеспечивающем хорошее сцепление с На поверхности размечаются две лини рулеткой отмеряется расстояние 20 метро финиша. Дистанция для бега измер старта, дальней от финиша, до края лин к старту. Финиш должен быть обозначен б 5 см. На линиях старта и финиша устанав системы электронного хронометрировани системы электронного хронометрировани	ельность выполнения нергозатратных. между упражнениями. Перед тестированием азминка. Ния обеспечиваются ности и медицинский вном зале на паркете, обувью. и. От линии старта ов и размечается линия ояется от края линии финиша, ближней нелой линией шириной вливаются фото створы	

	Испытуемые становятся на линию старта, не наступая на нее в положении высокого старта. По команде «старт» испытуемые бегут вперед на максимальной скорости. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Он же свистком дает команду старт. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего к старту края линии финиша. Ошибки, при которых результат аннулируется: - фальстарт.
Схема теста	20 м Схема зала
	А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.
Видео QR	
Измеряемые параметры	Время, Время реакции
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наименьшее время
Единица измерения	С
Нормативные значения	-
Источники	Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018. Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020). Методические Рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1. Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.

Nº	1	2	3	4	2	Карточка теста	A6QTY44SSS	
Название теста					•	Бег на 30 м с высокого старта.		
Направление теста					1	Общая физическая подготовка		
Группа (свойства, способности)						Скоростные способности		
—	pac		стир	уем	ЮГО	11-14,15-17		
-	оиод Ітро		ость	•		Два раза в год		
	сяць ітро	-	овед	дени	Я	Август-сентябрь, апрель-май		
Вре	I RM€	пров	еде	ния		В первой половине дня		
ИНВ	исок енто руд	аря		вуем	ЮГО	Белая скотч-лента, рулетка, мел, ф судейский свисток. Система электронног SMARTSPEED LITE.	олажок, секундомер, го хронометрирования	
еди		рем) енно ых (ч			2		
Ko	иче	СТВС	пог	ыто	K	1		
_	бов Сон		I K			1) Инструктор 1 челосуществляет тестирования, фиксирует результат исполь 2) Помощник инструктора 1 чел асстестирования, контролирует правилупражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тестира	нения упражнения. Систирует участникам льность исполнения	
_	мен Эани		ия по)		Нет		
Оп	исан	не т	гест	a		Тестируемый располагается в положении высокого старта на стартовой линии, не наступая на нее. Старт дается по свистку. Тестируемый бежит вперед и на максимальной скорости пересекает линию финиша.		
Методика проведения теста				еде	ния	Для полной реализации способностей иствыбрать целесообразную последовать тестов. Начинать испытания с наименее эн Предоставить достаточное время отдыха и Одежда испытуемых - спортивная форма. выполняется индивидуальная или общая рово время проведения тестирован необходимые меры техники безопась контроль. Испытание проводится в спорти обеспечивающем хорошее сцепление с На поверхности размечаются две лини рулеткой отмеряется расстояние 30 метро финиша. Дистанция для бега измер старта, дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту. Финиша белой линией шириной 5 см. На линия	ельность выполнения нергозатратных. между упражнениями. Перед тестированием азминка. Ния обеспечиваются ности и медицинский вном зале на паркете, обувью. и. От линии старта ов и размечается линия ояется от края линии	

	устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. Испытуемые становятся на линию старта, не наступая на нее в положении высокого старта. По команде «старт» испытуемые бегут вперед на максимальной скорости. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Он же свистком дает команду старт. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего к старту края линии финиша. Ошибки, при которых результат аннулируется: - фальстарт.
Схема теста	А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.
D OD	
Видео QR	
Измеряемые параметры	Время, Время реакции
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наименьшее время
Единица измерения	С
Нормативные значения	-
Источники	Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018. Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020). Методические Рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1. Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.

Nº 1 2 3 4 4	Карточка теста	A6QTY44WYJ	
Название теста	Бег на 1 км с высокого старта.		
Направление теста	Общая физическая подготовка		
Группа (свойства, способности)	Общая выносливость		
Возраст тестируемого (лет)	11-14		
Периодичность контроля	Два раза в год		
Месяцы проведения контроля	Август-сентябрь, апрель-май		
Время проведения	В первой половине дня		
Список используемого инвентаря и оборудования	Белая скотч-лента, рулетка, мел, ф судейский свисток. Система электронног SMARTSPEED LITE.	олажок, секундомер, го хронометрирования	
Количество единовременно тестируемых (чел)	2-6		
Количество попыток	1		
Требования к персоналу	1) Инструктор 1 чел осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тестирования.		
Ограничения по времени	Нет		
Описание теста	Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. Старт дается по свистку. Все бегут вперед на максимальной скорости и пересекают линию финиша.		
Методика проведения теста	Для полной реализации способностей ист выбрать целесообразную последовате тестов. Начинать испытания с наимен Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. С спортивная форма. Перед тестиро индивидуальная или общая разминка. В тестирования обеспечиваются необход безопасности и медицинский контроль. То на беговой дорожке стадиона (400 м.). участие от двух до шести испытуемых. Финиш должен быть обозначен белой ли На линии старта - финиша устанавли системы электронного хронометрировани Испытуемые становятся на линию старта, положении высокого старта. По команде бегут вперед на максимальной скорости.	ельность выполнения нее энергозатратных. Одежда испытуемых - ванием выполняется во время проведения имые меры техники ест следует проводить В забеге принимают инией шириной 5 см. нваются фото створы ия SMARTSPEED LITE. не наступая на нее в	

	При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего к старту края линии финиша. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Ошибки, при которых результат аннулируется: - фальстарт.
Схема теста	Схема стадиона Схема стадиона бег 3км бег 400м
	А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник; Д. – Мед помощь.
Видео QR	
Измеряемые параметры	Время, время реакции, скорость.
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наименьшее время.
Единица измерения	мин, с
Нормативные значения	-
Источники	Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy. pdf (дата обращения 04.04.2020). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1. Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.

Nº	1	2	3	4	7	Карточка теста	A6QTY44DRR	
Назі	Название теста					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
Направление теста						Общая физическая подготовка		
Груг спо		_		ва,		Силовые качества мышц верхнего плечево	го пояса и рук	
Возр		т те	стир	уем	ОГО	8-10,11-14,15-17		
Пер кон			ость	•		Два раза в год		
Мес кон		-	овед	цени	Я	Август-сентябрь, апрель-май		
Вре	п вм	тров	еде	ния		В первой половине дня		
Спи инве обо	ент	аря і		вуе и	ОГО	Счетчик отжиманий (станок для отжимани кликер, свисток, флажок, гимнастическая	, , ,	
еди	нов	-) енно ых (ч			1		
Кол	иче	СТВС	ПОГ	ыто	K	1		
Треб			I K			1) Инструктор 1 челосуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 1 чел ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тестирования.		
Огр			ия по)		Нет		
Опи	сан	ие т	ест	a		Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.		
Методика проведения теста				еде	ния	Для полной реализации способностей иси выбрать целесообразную последовате тестов. Начинать испытания с наимен Предоставить достаточное время отдыха лодежда испытуемых - спортивная форма. выполняется индивидуальная или общая проведения тестирования обеспечиваются техники безопасности и медицинский проводится в спортивном зале. На паркет проведения теста. Тестируемые на гимнастическую скамейку. Приглаши выполнения упражнения. Испытуемый пупор лежа (И.П.). Руки на ширине плеч, разведены не более чем на 45 градусов. Гоставляют прямую линию. Из исходного п (до 90°), грудью слегка коснуться пол полностью выпрямить,	ельность выполнения нее энергозатратных. между упражнениями. Перед тестированием разминка. Во время я необходимые меры контроль. Испытание е определяется место е рассаживаются аются по одному для ринимает положение кисти вперед, локти Плечи туловище и ноги	

	зафиксировать положение на 0,5 с.(И.П. – сгибание – разгибание – И.П.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом
	суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Засчитывается количество правильно выполненных повторений. Ошибки, при которых попытка аннулируется: - касание пола коленями, бедрами, тазом; - нарушение прямой линии «плечитуловище-ноги»; - отсутствие фиксации 0,5 с в ИП; - поочередное разгибание рук; - отсутствие касания грудью пола.
Схема теста	Схема разметки А 3 Г
	А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.
Видео QR	
Измеряемые параметры	Количество повторений
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наибольшее количество повторов
Единица измерения	Количество раз
Нормативные значения	-
Источники	Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018. Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020). Методические Рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.

	перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. В зачет идет лучший результат. Ошибки, при которых попытка аннулируется: - заступ за линию измерения или касание её; - выполнение отталкивания с предварительного подскока; - не одновременное отталкивание ногами.
Схема теста	Схема разметки 1м 2м 0,5м 1,5м 2,5м 3м
	А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.
Видео QR	
Измеряемые параметры	Длина прыжка
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наибольшее расстояние
Единица измерения	СМ
Нормативные значения	-
Источники	Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс] М.: Просвещение, 2018 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018. Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020). Методические Рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.

Nº	1	2	3	4	5	Карточка теста	A6QTY44SZV	
Название теста						Бег на коньках 20 м.		
Направление теста						Специальная физическая подготовка		
Группа (свойства, способности)						Специальные скоростные качества и техн вперед.	ика катания лицом	
Возраст тестируемого (лет)						8-10		
Пер конт			ость	1		Два раза в год		
Мес конт		-	овед	ени	Я	Август-сентябрь, апрель-май		
Bpe/	п вм	тров	еде	ния		В первой половине дня		
Спи инве обор	ЭНТ	аря	И	уем	ОГО	Хоккейная площадка с подготовленным льд 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисто Система электронного хронометрировани	К.	
Коли едиі тест	НОВ	рем	енно			2		
Κολι	иче	СТВС	пог	ыто	K	2		
Треб пере			I K			1) Инструктор 1 челосуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тестирования.		
Огра вре <i>н</i>			ия по			Нет		
Опи	сан	ие т	гест	a		Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. Старт дается по свистку. Все катятся вперед и на максимальной скорости пересекают линию финиша.		
Методика проведения теста				еде	ния	Для полной реализации способностей исп выбрать целесообразную последовате тестов. Начинать испытания с наимен Предоставить достаточное время отдыха л Одежда испытуемых - спортивная форма. выполняется индивидуальная или общая проведения тестирования обеспечиваются техники безопасности и медицинский к проводить на хоккейной площадке с по В забеге принимают участие два испытуел Финиш должен быть обозначен линией ши старта - финиша устанавливаются фи электронного хронометрирования SMARTS хронометраже ассистент располагается на линии финиша и по команде «старт» за Финиш определяется по моменту, когда ту шея, рука, нога, кисть или конек) «кос	ельность выполнения нее энергозатратных, между упражнениями. Перед тестированием разминка. Во время я необходимые меры онтроль. Тест следует одготовленным льдом, мых. приной 5 см. На линии ото створы системы SPEED LITE. При ручном ся с секундомером апускает секундомер, уловище (но не голова,	

	воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.
Схема теста	B B B B B B B B B B B B B B B B B B B
	А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.
Видео QR	
Измеряемые параметры	Время, время реакции, скорость.
Дополнительно	Предусмотрен чение интегральных оценок
Система оценки	Наименьшее время.
Единица измерения	С
Нормативные значения	-
Источники	Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy. pdf (дата обращения 04.04.2020). Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.

Nº	1	2	3	4	9	Карточка теста	A6QTY44PQA	
Has	ван	ие т	есто	<u> </u>		Прыжок в длину с места с одновременным отталкиванием		
						двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги.		
Направление теста					ı	Общая физическая подготовка		
	Группа (свойства, способности)					Скоростно-силовые способности		
	Возраст тестируемого (лет)					8-10, 11-14		
_	Периодичность контроля					Два раза в год		
	сяці ітро		овед	дени	Я	Август-сентябрь, апрель-май		
Вре	RMS	пров	еде	ния		В первой половине дня		
ИНВ	ент	исп аря ,ова	И	зуем	ого	Белая скотч-лента, рулетка, мел, флажок,	судейский свисток.	
еди	1H0B	ство рем уем	енн			1		
Ko	иче	СТВС	пог	ыто	K	3		
	Требования к персоналу					1) Инструктор 1 челосуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 1 чел ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тестирования.		
_	о емен	чені Іи	ия по)		Нет		
-		ние т	гест	a		Исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, располагаются перед линией измерения, руки вниз. Испытуемый, переходя в положение полуприсяд с одновременным махом руками назад, отталкивается двумя ногами, двигается вперед приземляясь на две ноги.		
Методика проведения теста				еде	ния	Для полной реализации способностей ис выбрать целесообразную последоват тестов. Начинать испытания с наименее эн Предоставить достаточное время отдых Одежда испытуемых - спортивная форма. выполняется индивидуальная или общая ра во время проведения тестирован необходимые меры техники безопась контроль. Испытание проводится в спортивна паркете или прыжковом секторе. Мест обеспечивать хорошее сцепление с обувь рулеткой отмеряется расстояние от 0 до 3 Одновременным толчком двух ног выполь мах руками разрешен. Участнику теста три попытки с интервалом 45-60 с. Измере	тельность выполнения нергозатратных. Ка между попытками. Перед тестированием азминка. Ния обеспечиваются ности и медицинский вном зале то отталкивания должно вю. От линии измерения 00 см с шагом 1 см. няется прыжок вперед. предлагается сделать	

N º 1	1 2	2	3	4	13	Карточка теста	A6QTY44SZV	
Назво	ание	e Te	ста			Бег на коньках 30 м.		
Напр	авле	ЭНИ	е те	есто	l	Специальная физическая подготовка		
Групп	_			ва,		Специальные скоростные качества и техника катания лицом вперед.		
Возро (лет)	тэс	тес	тир	уем	ОГО	11-14,15-17		
Перис контр			СТЬ			Два раза в год		
Меся контр		-	вед	ени	Я	Август-сентябрь, апрель-май		
Врем	я пр	ОВ	едеі	ния		В первой половине дня		
Списе инвен обору	нтар	ЯИ	ı	уем	ОГО	Хоккейная площадка с подготовленным ль, 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисто Система электронного хронометрировани	oK.	
Колич едино тести	овре	ew€				2		
Колич	чест	во	поп	ыто	K	2		
Требо			K			1) Инструктор 1 челосуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тестирования.		
Ограі врем		ЭНИ	я пс	•		Нет		
Опис	ани	е т	ест	a		Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. Старт дается по свистку. Все катятся вперед и на максимальной скорости пересекают линию финиша.		
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей исп выбрать целесообразную последовате тестов. Начинать испытания с наимен Предоставить достаточное время отдыха л Одежда испытуемых - спортивная форма. выполняется индивидуальная или общая проведения тестирования обеспечиваютс техники безопасности и медицинский к проводить на хоккейной площадке с по В забеге принимают участие два испытуел Финиш должен быть обозначен линией ши старта - финиша устанавливаются ф электронного хронометрирования SMART хронометраже ассистент располагаето на линии финиша и по команде «старт» за Финиш определяется по моменту, когда ту	ельность выполнения нее энергозатратных. между упражнениями. Перед тестированием разминка. Во время в необходимые меры сонтроль. Тест следует одготовленным льдом. мых. ириной 5 см. На линии ото створы системы SPEED LITE. При ручном ся с секундомером апускает секундомер.	

	шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.
Схема теста	B B B B B B B B B B B B B B B B B B B
	А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник;
Видео QR	
Измеряемые параметры	Время, время реакции, скорость.
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наименьшее время.
Единица измерения	С
Нормативные значения	
Источники	Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy. pdf (дата обращения 04.04.2020). Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.

Nº 1 2 3 4	14	Карточка теста	A6QTY45QSDFV	
Название теста		Бег на коньках по малой восьмерке лицо.	м и спиной вперед	
пазвание теста		в стойке вратаря		
Направление тесто	1	Специальная физическая подготовка		
Группа (свойства,		Координационные способности и техн катания	ника маневренного	
способности) Возраст тестируем (лет)	ОГО	11-14, 15-17		
Периодичность контроля		Два раза в год		
Месяцы проведени контроля	Я	Август-сентябрь, апрель-май		
Время проведения		В первой половине дня		
Список используем инвентаря и оборудования	ЮГО	Хоккейная площадка с подготовленным ли 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисто Система электронного хронометрирован	OK.	
Количество единовременно тестируемых (чел)		1		
Количество попыто	K	2		
Требования к персоналу		1) Инструктор 1 челосуществляет тестирования, фиксирует результат испол 2) Помощник инструктора 2 чел ас тестирования, контролирует прави упражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тести	лнения упражнения. Ссистирует участникам ильность исполнения	
Ограничения по времени		Нет		
Описание теста		Испытуемый в стойке вратаря становится По сигналу вратарь стартует лицом вперкруг конечного вбрасывания так, чтоб находились за ним. Далее, достигнув места между усовбрасывания (дальних от бокового бо в положение спиной вперед, объезжая покруг конечного вбрасывания, и двигается д затем, коснувшись штанги любой чообъезжать круги конечного вбрасывания в же последовательности. Испытуемы финишируя спиной вперед и касаясь вор	ред и объезжает слева бы коньки и клюшка ами круга конечного фта), делает переход о ходу движения другого до правой штанги ворот. астью тела, начинает обратную сторону в той ий завершает тест, пот любой частью тела.	
Методика проведе теста	ния	Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контооль. Тест следует Передан через Диадок 01.04.2024 15:37 GMT + 03:00 (5b9aa61-25b2-45cc-821c-0f62c00b3619)		

	проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимает участие один испытуемый. На линии старта и финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.
Схема теста	А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник;
Видео QR	ук. Утепьпустивну, в. Уптетруктор, в. Сокротары, т. Тютковдинк,
Измеряемые параметры	Время, время реакции, скорость.
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наименьшее время.
Единица измерения	С
Нормативные значения	-
Источники	Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс] М.: Просвещение, 2018 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy. pdf (дата обращения 04.04.2020). Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.

Nº	1	2	3	4	15	Карточка теста	A6QTY44UJJF	
Ha	зван	ие т	есто	מ		Бег на коньках слаломный с ведением шайбы		
Hai	прав	влен	ие т	естс	1	Специальная физическая подготовка		
		(сво бнос	ойст ти)	ва,		Координационные и скоростные спос владения коньками, клюшкой	·	
Bo3	_	т те	стир	yex	ОГО	8-10, 11-14		
	оиод тро		ОСТЬ)		Два раза в год		
	сяці ітро		овед	дени	R	Август-сентябрь, апрель-май		
Вре	RMS	пров	веде	ния		В первой половине дня		
ИНЕ	ент	с исг аря 40ва		зуем	ого	4 шт., конусы 8 шт. секундомер 2 шт., суде	Хоккейная площадка с подготовленным льдом, рулетка, флажки 4 шт., конусы 8 шт. секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
еді	ИНОВ	-) енно ых (ч			1		
Ko	\иче	СТВС	о пог	ыто	K	2		
	•бов осон	аниз	i K			1) Инструктор 1 челосуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тестирования.		
_	эани эмен		ия по)		Нет		
Оп	исаі	ние т	гест	a		Испытуемый в высокой стойке станови (расположена на расстоянии 10 сло направлению к кругу вбрасывания) так, и находились за ней. По сигналу хоккеист с оббегает 5 стоек. Четыре стойки располкруга вбрасывания, и одна – на расстояни старта, напротив верхней стойки, разывбрасывания. Таким образом, три стойки линии, проходящей через точку вбрасыван справа и слева перпендикулярно осевой листарт, надо убедиться, что испытуемому и которому он должен пройти.	м от линии ворот чтобы коньки и клюшка стартует и ведя шайбу ожены по периметру и 17 м 36 см от линии мещенной на круге и находятся на осевой ия, и по одной стойке инии. Прежде чем дать	
Ме		ика і	пров	еде	ния	Для полной реализации способностей ист выбрать целесообразную последовате тестов. Начинать испытания с наимен Предоставить достаточное время отдыха л Одежда испытуемых - спортивная форма. выполняется индивидуальная или общая проведения тестирования обеспечиваютс техники безопасности и медицинский к	ельность выполнения нее энергозатратных, между упражнениями. Перед тестированием разминка. Во время я необходимые меры	

	проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимают участие один испытуемый. На линии старта и финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.
Схема теста	А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.
Видео QR	
Измеряемые параметры	Время, время реакции, скорость.
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наименьшее время.
Единица измерения	С
Нормативные значения	-
Источники	Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy. pdf (дата обращения 04.04.2020). Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.

Nº	1	2	3	4	16	Карточка теста	A6QTY44DDXS	
Наз	ван	ие т	есто	1		Бег на коньках слаломный		
Наг	трав	мен	ие те	естс	1	Специальная физическая подготовка		
		(сво	ойст ти)	ва,		Координационные и скоростные способности, техника владения коньками, клюшкой		
Воз (ле		тте	стир	yew	ОГО	8-10,11-14		
_	оиод тро		ость	•		Два раза в год		
	сяць тро	_	овед	дени	R	Август-сентябрь, апрель-май		
Вре	RM9	пров	еде	ния		В первой половине дня		
инв обс	ент руд	аря ,ова	ния	вуем	ОГО	Хоккейная площадка с подготовленным ль, 4 шт., конусы 8 шт. секундомер 2 шт., суде Система электронного хронометрировани	йский свисток.	
еди	1H0B	-) енно ых (ч			1		
Koz	иче	СТВС	ПОГ	ыто	K	2		
_	бов Сон	ания	I K			1) Инструктор 1 челосуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тестирования.		
	мен Эмен		ия по)		Нет		
Опі	исан	ние ⊺	гест	a		Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна – на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.		
Ме		ика г	тров	еде	ния	Для полной реализации способностей ист выбрать целесообразную последовате тестов. Начинать испытания с наимен Предоставить достаточное время отдыха л Одежда испытуемых - спортивная форма. выполняется индивидуальная или общая проведения тестирования обеспечиваютс техники безопасности и медицинский к	ельность выполнения нее энергозатратных, между упражнениями. Перед тестированием разминка. Во время я необходимые меры	

	проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимают участие один испытуемый. На линии старта и финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.
Схема теста	В В В В В В В В В В В В В В В В В В В
	А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.
Видео QR	
Измеряемые параметры	Время, время реакции, скорость.
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наименьшее время.
Единица измерения	С
Нормативные значения	-
Источники	Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy. pdf (дата обращения 04.04.2020). Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.

Nº 1	2	3	4	17	Карточка теста	A6QTY44SZV	
Назван			_	• •	Бег на коньках спиной вперед 20 м.	7.000.1 17021	
				•	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
Напра Группс				<u> </u>	Специальная физическая подготовка Специальные скоростные качества и техника катания спиной		
СПОСО	-		BU,		вперед.	ника катапия спипои	
Возрас (лет)	т те	стир	уем	ОГО	8-10		
Перио, контро		ость	1		Два раза в год		
Месяц контро	_	овед	ени	Я	Август-сентябрь, апрель-май		
Время	пров	еде	ния		В первой половине дня		
Списо инвент обору,	аря	И	уем	ого	Хоккейная площадка с подготовленным ль 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисто Система электронного хронометрирован	OK.	
Количе единог тестир	врем	енно			2		
Количе	СТВС	поп	ыто	K	2		
Требов персоп		I K			1) Инструктор 1 челосуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тестирования.		
Ограні време		ия по			Нет		
Описа		гест	a		Два испытуемых в высокой стойке становятся на линии старта спиной вперед, так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.		
Метод теста	ика і	тров	едеі	ния	Для полной реализации способностей ис выбрать целесообразную последоват тестов. Начинать испытания с наиме Предоставить достаточное время отдыха Одежда испытуемых - спортивная форма выполняется индивидуальная или общая проведения тестирования обеспечиваются техники безопасности и медицинский проводить на хоккейной площадке с п В забеге принимают участие два испытуе Финиш должен быть обозначен линией ш старта - финиша устанавливаются ф электронного хронометрирования SMAR хронометраже ассистент располагаетс линии финиша и по команде «старт» з финиш определяется по моменту, когда т	тельность выполнения внее энергозатратных. между упражнениями. Перед тестированием в разминка. Во время ся необходимые меры контроль. Тест следует юдготовленным льдом. В тельной 5 см. На линии рото створы системы ТSPEED LITE. При ручном я с секундомером на апускает секундомер.	

	шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.
Схема теста	B A A A A A A A A A A A A A A A A A A A
	А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.
Видео QR	
Измеряемые параметры	Время, время реакции, скорость.
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наименьшее время.
Единица измерения	С
Нормативные значения	-
Источники	Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy. pdf (дата обращения 04.04.2020). Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.

N º 1	1	2	3	4	18	Карточка теста	A6QTY44SZV	
Назво	ани	1е т	естс	1		Бег на коньках спиной вперед 30 м.		
Напр	ав	лени	ие те	естс	1	Специальная физическая подготовка		
Групг		-		ва,		Специальные скоростные качества и техн вперед.	Специальные скоростные качества и техника катания спиной вперед.	
Возро		те	стир	yex	ЮГО	11-14		
Пери контр			ОСТЬ	1		Два раза в год		
Меся контр		-	овед	цени	Я	Август-сентябрь, апрель-май		
Врем	л п	ров	еде	ния		В первой половине дня		
Спис инвен обор	нтс	іря і	1	зуем	ого	Хоккейная площадка с подготовленным ль 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисто Система электронного хронометрирован	OK.	
Колич един тесті	ЮВр	оем	енно			2		
Колич	чес	СТВО	поп	ыто	K	2		
Требо перс			K			1) Инструктор 1 челосуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тестирования.		
Огра врем			1Я ПС)		Нет		
Опис	сан	ие т	ест	a		Два испытуемых в высокой стойке становятся на линии старта спиной вперед, так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.		
Методика проведения теста					ния	Для полной реализации способностей ис выбрать целесообразную последоват тестов. Начинать испытания с наиме! Предоставить достаточное время отдыха дображда испытуемых - спортивная форма. выполняется индивидуальная или общая проведения тестирования обеспечиваются техники безопасности и медицинский к проводить на хоккейной площадке с по В забеге принимают участие два испытуе, Финиш должен быть обозначен линией ш старта - финиша устанавливаются ф электронного хронометрирования SMART хронометраже ассистент располагае на линии финиша и по команде «старт» з Финиш определяется по моменту, когда т	тельность выполнения нее энергозатратных. между упражнениями. Перед тестированием разминка. Во время ся необходимые меры контроль. Тест следует одготовленным льдом. мых. ириной 5 см. На линии рото створы системы TSPEED LITE. При ручном тся с секундомером апускает секундомер.	

	шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.
Схема теста	B B D D D D D D D D D D D D D D D D D D
	А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.
Видео QR	
Измеряемые параметры	Время, время реакции, скорость.
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наименьшее время.
Единица измерения	С
Нормативные значения	-
Источники	Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy. pdf (дата обращения 04.04.2020). Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.

тестирования, фиксирует результат исполнения упражн 2) Помощник инструктора 2 чел ассистирует уч	з, флажки			
Труппа (свойства, способности) Возраст тестируемого (лет) Периодичность контроля Месящы проведения контроля В первой половине дня Список используемого инвентаря и оборудования Количество единовременно тестируемых (чел) Требования к персоналу Требования к персоналу Ограничения по времени На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной стороны от ворот) на расстояния выносливость выпосов на правизывается подготовленным льдом, рулетка и ит, конусы 8 шт. секундомер 2 шт., судейский свисто Система электронного хронометрирования SMARTSPEE 1) Инструктор 1 чел осуществляет общую оргования к персоналу Пребования к персоналу превидения по персоналу персон	з, флажки			
Способности) Возраст тестируемого (лет) Периодичность контроля Месящы проведения контроля Время проведения В первой половине дня Список используемого инвентаря и оборудования Количество единовременно Тестируемых (чел) Количество попыток Требования к персоналу Пребования к персоналу правильность истирования по времени Пребования к персоналу правильность истирования правильность истирования по в персоналу правильность истирования править правильность и правильность и правильность и правильность и правильность и править править править править прави править править править править	з, флажки			
(лет) 8-10, 11-14 Периодичность контроля Два раза в год Месяцы проведения контроля Август-сентябрь, апрель-май Время проведения В первой половине дня Список используемого инвентаря и оборудования Хоккейная площадка с подготовленным льдом, рулетка 4 шт., конусы 8 шт. секундомер 2 шт., судейский свиста Система электронного хронометрирования SMARTSPEE Количество единовременно тестируемых (чел) 2 Требования к персоналу 1) Инструктор 1 челосуществляет общую оргатестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел ассистирует учтестирования, контролирует правильность истрования, контролирует правильность истрования, контролирует правильность истрования. Ограничения по времени Нет На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два к	з, флажки			
жонтроля Месяцы проведения контроля Время проведения Список используемого инвентаря и оборудования Количество единовременно тестируемых (чел) Требования к персоналу Персоналу Персоналу Персоналу Персона повремени На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два к	з, флажки			
Время проведения В первой половине дня Список используемого инвентаря и оборудования Количество единовременно тестируемых (чел) Требования к персоналу Требования к персоналу Ограничения по времени В первой половине дня Хоккейная площадка с подготовленным льдом, рулетка 4 шт., конусы 8 шт. секундомер 2 шт., судейский свисто Система электронного хронометрирования \$МАКТ\$РЕВ				
Список используемого инвентаря и оборудования Количество единовременно тестируемых (чел) Требования к персоналу Ограничения по времени На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два к	 1, флажки			
инвентаря и оборудования 4 шт., конусы 8 шт. секундомер 2 шт., судейский свисто Система электронного хронометрирования SMARTSPEE Количество единовременно тестируемых (чел) 2 Количество попыток 2 Требования к персоналу 1) Инструктор 1 челосуществляет общую орготестирования, фиксирует результат исполнения упражне 2) Помощник инструктора 2 чел ассистирует учтестирования, контролирует правильность испражнения. Ограничения по времени Нет На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два к	а, флажки			
единовременно тестируемых (чел) 2 Количество попыток 2 Требования к персоналу 1) Инструктор 1 челосуществляет общую орготестирования, фиксирует результат исполнения упражне 2) Помощник инструктора 2 чел ассистирует учтестирования, контролирует правильность испупражнения. Ограничения по времени Нет На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два к	OK.			
1) Инструктор 1 челосуществляет общую орго тестирования, фиксирует результат исполнения упражнерсоналу Требования к персоналу 1) Инструктор 1 челосуществляет общую орго тестирования, фиксирует результат исполнения упражне учельность испорации, контролирует правильность испоражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тестирования. Ограничения по времени Нет На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два к				
тестирования, фиксирует результат исполнения упражногования к персоналу ограничения по времени тестирования, фиксирует результат исполнения упражного упражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тестирования. Нет На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два к				
времени На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два к	тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения.			
На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два к				
Описание теста (расположена в 130 см от линии ворот по направленик вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находилис По сигналу хоккеисты катятся вперед до отметки 9 ме выполняют разворот (торможение), делают касание клюшки конуса и катятся в обратном направлении.	коридора. старта о к точкам сь за ней. етров, где			
Для полной реализации способностей испытуемых нес	ыполнения затратных. жнениями. рованием Во время мые меры ст следует			

	с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.				
Схема теста	А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.				
Видео QR					
Измеряемые параметры	Время, время реакции, скорость.				
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок				
Система оценки	Наименьшее время.				
Единица измерения	С				
Нормативные значения	-				
Источники	Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy. pdf (дата обращения 04.04.2020). Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.				

Nº	1	2	3	4	21	Карточка теста	A6QTY44WYND		
Has	ван	ие т	есто	1		Бег на коньках челночный в стойке вратаря.			
Направление теста			есто	ı	Специальная физическая подготовка				
Группа (свойства, способности)				ва,		Специальная выносливость и техника коньках	передвижения на		
Возраст тестируемого (лет)				yeM	ЮГО	11-14,15-17			
-	оиод Ітро		ОСТЬ)		Два раза в год			
	сяці ітро		овед	дени	Я	Август-сентябрь, апрель-май			
Вре	RMS	пров	еде	ния		В первой половине дня			
Список используемого инвентаря и оборудования				вуем	ОГО	Хоккейная площадка с подготовленным ль, 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисто Система электронного хронометрирован	oK.		
еди	1H0B	-) енно ых (ч			1			
Koz	иче	СТВС	ПОГ	ыто	K	2			
-	бов Эсон	ания	I K			1) Инструктор 1 челосуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел ведет протокол тестирования.			
_	эмен		ия по)		Нет			
Описание теста			a		Испытуемый в стойке вратаря становится По сигналу стартует лицом вперед до вбрасывания слева, выполняет торе ее клюшкой. Далее, обратно двигается сп выполняет торможение, касаясь их любо двигаясь лицом вперед, достигает следую размещена на равноудаленном расстоя параллельной линии ворот между двум вбрасывания. Касается клюшкой отме двигается к воротам, выполняет торможенчастью тела. Затем лицом вперед двиг конечного вбрасывания справа, выполняет ее клюшкой и двигается обратно к ворот Далее выполняет то же в обратном пор вбрасывания справа — центральная отме конечного вбрасывания слева. Финиширу спиной вперед от точки конечного круга вб	точки круга конечного рможение, касаясь иной вперед до ворот, й частью тела. Затем, рщей отметки, которая инии на одной прямой из точками конечного етки, спиной впередние, касаясь их любой ается до точки круга торможение, касаясь ам, также касаясь их. ядке: точка конечного етка по центру – точка ет, двигаясь к воротам			

Методика проведения теста	Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тест следует проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимает участие один испытуемый. На линии старта и финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии
	финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.
Схема теста	B CONTROL OF THE CONT
	А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник;
Видео QR	
Измеряемые параметры	Время, время реакции, скорость.
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наименьшее время.
Единица измерения	С
Нормативные значения	-
Источники	Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy. pdf (дата обращения 04.04.2020). Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.

НОРМАТИВЫ для оценки общей физической и специальной физической подготовки
(приложения 6.1 – 6.10 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Хоккей» МАУДО СШ по хоккею «Арслан»)

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этап начальной подготовки

No	Упражнение (контрольный тест)	Ед.	Норматив		
п/п		изм.	мальчики	девочки	
1	Бег 20 м	С	4,5 и менее	5,3 и менее	
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	135 и более	125 и более	
3	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	15 и более	10 и более	
4	Бег на коньках 20 м	С	4,8 и менее	5,5 и менее	
5	Бег на коньках 20 м спиной вперед	С	6,8 и менее	7,4 и менее	
6	"Челночный" бег на коньках 6х9 м	С	17,0 и менее	18,5 и менее	
7	Слаломный бег на коньках без шайбы	С	13,5 и менее	14,5 и менее	
8	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	С	15,5 и менее	17,5 и менее	

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№	Упражнение (контрольный тест)	Ед.	Норматив		
п/п		изм.	мальчики	девочки	
1	Бег 30 м	c	5,5 и менее	5,8 и менее	
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	160 и более	145 и более	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол- во раз	5 и более	-	
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол- во раз	-	12 и более	
5	Бег 1000 м	мин, с	5,50 и менее	6,20 и менее	
6	Бег на коньках 30 м *	c	5,8 и менее	6,4 и менее	
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	с	7,3 и менее	7,9 и менее	
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м *	с	16,5 и менее	17,5 и менее	
9	Слаломный бег на коньках без шайбы *	С	12,5 и менее	13,0 и менее	
10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы *	С	14,5 и менее	15,0 и менее	
11	Челночный бег на коньках в основной стойке вратаря **	с	42 и менее	45 и менее	
12	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед в стойке вратаря **	С	43 и менее	47 и менее	

^{* -} упражнение для игроков (защитник, нападающий)

^{** -} упражнение для вратарей

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании первого года обучения (период до года) этапа начальной подготовки

№	Упражнение (контрольный	Ед.	Норматив		
п/п	тест)	изм.	мальчики	девочки	
1	Бег 20 м	С	4,2 и менее	4,9 и менее	
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	143 и более	132 и более	
3	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	18 и более	10 и более	
4	Бег на коньках 20 м	С	4,5 и менее	5,2 и менее	
5	Бег на коньках 20 м спиной вперед	С	6,5 и менее	6,7 и менее	
6	"Челночный" бег на коньках 6х9 м	С	16,9 и менее	18,2 и менее	
7	Слаломный бег на коньках без шайбы	С	13,1 и менее	14,0 и менее	
8	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	С	15,1 и менее	16,7 и менее	

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании второго года обучения (период свыше года) этапа начальной подготовки

№ Упражнение (контрольный Ед. изм.			Норматив		
п/п	тест)		мальчики	девочки	
1	Бег 20 м	С	3,9 и менее	4,4 и менее	
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	152 и более	139 и более	
3	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	25 и более	11 и более	
4	Бег на коньках 20 м	С	4,2 и менее	4,7 и менее	
5	Бег на коньках 20 м спиной вперед	С	6,2 и менее	6,4 и менее	
6	"Челночный" бег на коньках 6х9 м	С	16,7 и менее	17,8 и менее	
7	Слаломный бег на коньках без шайбы	С	12,8 и менее	13,5 и менее	
8	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	С	14,8 и менее	15,8 и менее	

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании третьего года обучения (период свыше года) этапа начальной подготовки

No	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
п/п			мальчики	девочки
1	Бег 30 м	c	5,5 и менее	5,8 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	160 и более	145 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	5 и более	-
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	-	12 и более
5	Бег 1000 м	мин, с	5,50 и менее	6,20 и менее
6	Бег на коньках 30 м *	С	5,8 и менее	6,4 и менее
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	С	7,3 и менее	7,9 и менее
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м *	С	16,5 и менее	17,5 и менее
9	Слаломный бег на коньках без шайбы *	С	12,5 и менее	13,0 и менее
10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы *	c	14,5 и менее	15,0 и менее
11	Челночный бег на коньках в основной стойке вратаря **	С	42 и менее	45 и менее
12	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед в стойке вратаря **	С	43 и менее	47 и менее

^{* -} упражнение для игроков (защитник, нападающий)

^{** -} упражнение для вратарей

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании первого года обучения (период до двух лет) учебнотренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

№	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив		
п/п			мальчики	девочки	
1	Бег 30 м	С	5,34 и менее	5,6 и менее	
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	167 и более	152 и более	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	6 и более	-	
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	-	12 и более	
5	Бег 1000 м	мин, с	5,30 и менее	6,0 и менее	
6	Бег на коньках 30 м *	c	5,6 и менее	6,2 и менее	
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	c	7,1 и менее	7,7 и менее	
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м *	С	16,2 и менее	17,2 и менее	
9	Слаломный бег на коньках без шайбы *	С	12,1 и менее	12,6 и менее	
10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы *	С	14,1 и менее	14,6 и менее	
11	Челночный бег на коньках в основной стойке вратаря **	С	41,6 и менее	44,6 и менее	
12	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед в стойке вратаря **	С	42,2 и менее	46,4 и менее	

^{* -} упражнение для игроков (защитник, нападающий)

^{** -} упражнение для вратарей

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании второго года обучения (период до двух лет) учебнотренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

№	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив		
п/п			мальчики	девочки	
1	Бег 30 м	c	5,18 и менее	5,5 и менее	
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	174 и более	159 и более	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	8 и более	-	
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	-	13 и более	
5	Бег 1000 м	мин, с	5,10 и менее	5,80 и менее	
6	Бег на коньках 30 м *	с	5,4 и менее	5,9 и менее	
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	с	6,9 и менее	7,5 и менее	
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м *	с	15,9 и менее	16,9 и менее	
9	Слаломный бег на коньках без шайбы *	С	11,7 и менее	12,2 и менее	
10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы *	c	13,7 и менее	14,2 и менее	
11	Челночный бег на коньках в основной стойке вратаря **	С	41,2 и менее	44,2 и менее	
12	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед в стойке вратаря **	С	41,4 и менее	45,8 и менее	

^{* -} упражнение для игроков (защитник, нападающий)

^{** -} упражнение для вратарей

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании третьего года обучения (период свыше двух лет) учебнотренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

No	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
п/п			юноши	девушки
1	Бег 30 м	С	5,02 и менее	5,3 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	181 и более	166 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	9 и более	-
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	-	13 и более
5	Бег 1000 м	мин, с	4,90 и менее	5,60 и менее
6	Бег на коньках 30 м *	С	5,2 и менее	5,7 и менее
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	c	6,7 и менее	7,2 и менее
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м *	С	15,6 и менее	16,6 и менее
9	Слаломный бег на коньках без шайбы *	С	11,3 и менее	11,8 и менее
10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы *	С	13,3 и менее	13,8 и менее
11	Челночный бег на коньках в основной стойке вратаря **	С	40,8 и менее	43,8 и менее
12	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед в стойке вратаря **	С	40,6 и менее	45,2 и менее

^{* -} упражнение для игроков (защитник, нападающий)

^{** -} упражнение для вратарей

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании четвертого года обучения (период свыше двух лет) учебнотренировочного этапа (этапа спортивной специализации) этапа

№	` ' '		Норматив	
п/п			юноши	девушки
1	Бег 30 м	С	4,86 и менее	5,2 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	188 и более	173 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	11 и более	-
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	-	14 и более
5	Бег 1000 м	мин, с	4,70 и менее	5,40 и менее
6	Бег на коньках 30 м *	с	4,9 и менее	5,5 и менее
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	c	6,5 и менее	7,0 и менее
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м *	С	15,3 и менее	16,3 и менее
9	Слаломный бег на коньках без шайбы *	С	10,9 и менее	11,4 и менее
10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы *	С	12,9 и менее	13,4 и менее
11	Челночный бег на коньках в основной стойке вратаря **	С	40,4 и менее	43,4и менее
12	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед в стойке вратаря **	С	39,8 и менее	44,6 и менее

^{* -} упражнение для игроков (защитник, нападающий)

^{** -} упражнение для вратарей

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании пятого года обучения (период свыше двух лет) учебнотренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

№	Упражнение (контрольный тест)	Ед.	Норматив	
п/п		изм.	юноши	девушки
1	Бег 30 м	c	4,7 и менее	5,1 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	195 и более	180 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	12 и более	-
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	-	15 и более
5	Бег 1000 м	мин, с	4,50 и менее	5,20 и менее
6	Бег на коньках 30 м *	С	4,7 и менее	5,3 и менее
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	С	6,3 и менее	6,8 и менее
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м *	С	15,0 и менее	16,0 и менее
9	Слаломный бег на коньках без шайбы *	С	10,5 и менее	11,0 и менее
10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы *	c	12,5 и менее	13,0 и менее
11	Челночный бег на коньках в основной стойке вратаря **	С	40,0 и менее	43 и менее
12	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед в стойке вратаря **	С	39,0 и менее	44 и менее

^{* -} упражнение для игроков (защитник, нападающий)

^{** -} упражнение для вратарей



Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

		Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:		Муниципальное автономное учреждение Дополнительного Образования "Спортивная Школа по Хоккею "Арслан" Бугульминского Муниципального Района Республики Татарстан Каюмов Адис Ахатович	Не приложена при подписании	63E650F901348DB9D8F8E030CD B331F1 c 05.09.2023 16:39 no 28.11.2024 16:39 GMT+03:00	01.04.2024 15:37 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	Q	Муниципальное автономное учреждение Дополнительного Образования "Спортивная Школа по Хоккею "Арслан" Бугульминского Муниципального Района Республики Татарстан Каюмов Адис Ахатович	Не приложена при подписании	63E650F901348DB9D8F8E030CD B331F1 c 05.09.2023 16:39 no 28.11.2024 16:39 GMT+03:00	01.04.2024 15:37 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа