



Принято и одобрено
на Педагогическом совете СШ
Протокол от 29.05.2023 г.
№ 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 учебно-тренировочного 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, контрольных, 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 учебно-тренировочного 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 учебно-тренировочного 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 учебно-тренировочного 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 тренер-преподаватель 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»)



№	1	2	3	4	1	Карточка теста	A6QTY44SSS
Название теста						Бег на 20 м с высокого старта.	
Направление теста						Общая физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Скоростные способности	
Возраст тестируемого (лет)						8 -10	
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, флажок, секундомер, судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						1	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет 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.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						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						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. Испытание проводится в спортивном зале на паркете, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На поверхности размечаются две линии. От линии старта рулеткой отмеряется расстояние 20 метров и размечается линия финиша. Дистанция для бега измеряется от края линии старта, дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту. Финиш должен быть обозначен белой линией шириной 5 см. На линиях старта и финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	



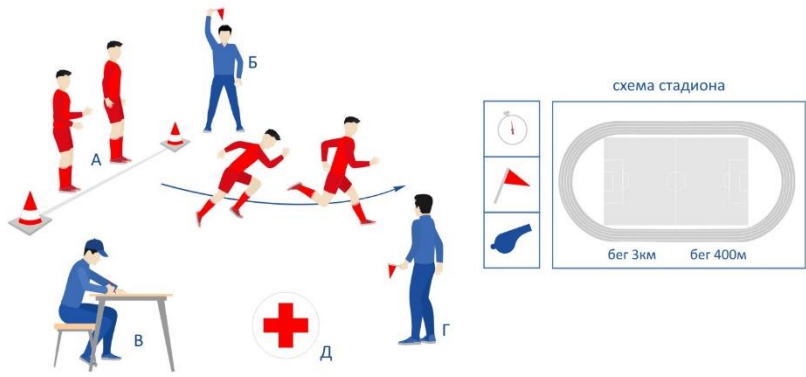
	<p>Испытуемые становятся на линию старта, не наступая на нее в положении высокого старта. По команде «старт» испытуемые бегут вперед на максимальной скорости. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. 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.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, Время реакции</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>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.</p>

№	1	2	3	4	2	Карточка теста	A6QTY44SSS
Название теста						Бег на 30 м с высокого старта.	
Направление теста						Общая физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Скоростные способности	
Возраст тестируемого (лет)						11-14,15-17	
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, флажок, секундомер, судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						1	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет 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.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						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						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. Испытание проводится в спортивном зале на паркете, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На поверхности размечаются две линии. От линии старта рулеткой отмеряется расстояние 30 метров и размечается линия финиша. Дистанция для бега измеряется от края линии старта, дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту. Финиш должен быть обозначен белой линией шириной 5 см. На линиях старта и финиша	



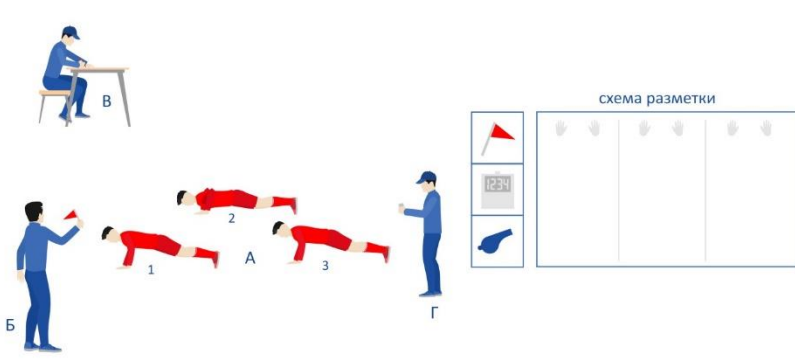
	<p>устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.</p> <p>Испытуемые становятся на линию старта, не наступая на нее в положении высокого старта. По команде «старт» испытуемые бегут вперед на максимальной скорости. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером 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.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>A. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, Время реакции</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>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_printsiipy.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.</p>

№	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, флажок, секундомер, судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество одновременно 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 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 беговой дорожке стадиона (400 м.). В забеге принимают участие от двух до шести испытуемых. Финиш должен быть обозначен белой линией шириной 5 см. На линии старта - финиша 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.	

	<p>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.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник; Д. – Мед помощь.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>мин, с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

№	1	2	3	4	7	Карточка теста	A6QTY44DRR
Название теста						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
Направление теста						Общая физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук	
Возраст тестируемого (лет)						8-10,11-14,15-17	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Счетчик отжиманий (станок для отжиманий) или ручной счетчик кликер, свисток, флажок, гимнастическая скамейка.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						1	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет 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.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	
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. Испытание проводится в спортивном зале. На паркете определяется место проведения теста. Тестируемые рассаживаются на гимнастическую скамейку. Приглашаются по одному для выполнения упражнения. Испытуемый принимает положение упор лежа(И.П.). Руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. Плечи туловище и ноги составляют прямую линию. Из исходного положения согнуть руки (до 90°), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить,	



	<p>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 «плечи-туловище-ноги»; - отсутствие фиксации 0,5 с в ИП; - поочередное разгибание рук; - отсутствие касания грудью пола.</p>
<p>Схема теста</p>	
	<p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Количество повторений</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наибольшее количество повторов</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>Количество раз</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>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_printsiipy.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.</p>

	<p>перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Ошибки, при которых попытка аннулируется: - заступ за линию измерения или касание её; - выполнение отталкивания с предварительного подскока; - не одновременное отталкивание ногами.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Изменяемые параметры</p>	<p>Длина прыжка</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наибольшее расстояние</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>см</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>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.</p>


№	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 техника катания лицом вперед.	
Возраст тестируемого (лет)						8-10	
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, флажки 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						2	
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						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						<p>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 принимают участие два испытуемых.</p> <p>Финиш должен быть обозначен линией шириной 5 см. На линии старта - 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</p>	

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

№	1	2	3	4	9	Карточка теста	A6QTY44PQA
Название теста						Прыжок в длину с места с одновременным отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги.	
Направление теста						Общая физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Скоростно-силовые способности	
Возраст тестируемого (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						Белая скотч-лента, рулетка, мел, флажок, судейский свисток.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						3	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет 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.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						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						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между попытками. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Испытание проводится в спортивном зале на паркете или прыжковом секторе. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. От линии измерения рулеткой отмеряется расстояние от 0 до 300 см с шагом 1 см. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Участнику теста предлагается сделать три попытки с интервалом 45-60 с. Измерение проводится по	

№	1	2	3	4	13	Карточка теста	A6QTY44SZV
Название теста						Бег на коньках 30 м.	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Специальные скоростные качества и техника катания лицом вперед.	
Возраст тестируемого (лет)						11-14,15-17	
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, флажки 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						2	
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						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 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 принимают участие два испытуемых. Финиш должен быть обозначен линией шириной 5 см. На линии старта - 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,	



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

№	1	2	3	4	14	Карточка теста	A6QTY45QSDFV
Название теста						Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Координационные способности и техника маневренного катания	
Возраст тестируемого (лет)						11-14, 15-17	
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, флажки 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						2	
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						Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другого круг конечного вбрасывания, и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Испытуемый завершает тест, финишируя спиной вперед и касаясь ворот любой частью тела.	
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	

	<p>проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимает участие один испытуемый.</p> <p>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.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник;</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. //</p> <p>Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020).</p> <p>Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

№	1	2	3	4	15	Карточка теста	A6QTY44UJJF
Название теста						Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Координационные и скоростные способности, техника владения коньками, клюшкой	
Возраст тестируемого (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, флажки 4 шт., конусы 8 шт. секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						2	
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						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 и ведя шайбу 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.	
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	




	<p>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.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>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.</p>

№	1	2	3	4	16	Карточка теста	A6QTY44DDXS
Название теста						Бег на коньках слаломный	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Координационные и скоростные способности, техника владения коньками, клюшкой	
Возраст тестируемого (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, флажки 4 шт., конусы 8 шт. секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						2	
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						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.	
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	




	<p>проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимают участие один испытуемый.</p> <p>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.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>A. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. //</p> <p>Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsiy.pdf (дата обращения 04.04.2020).</p> <p>Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

№	1	2	3	4	17	Карточка теста	A6QTY44SZV
Название теста						Бег на коньках спиной вперед 20 м.	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Специальные скоростные качества и техника катания спиной вперед.	
Возраст тестируемого (лет)						8-10	
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, флажки 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						2	
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						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						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 принимают участие два испытуемых. Финиш должен быть обозначен линией шириной 5 см. На линии старта - 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,	

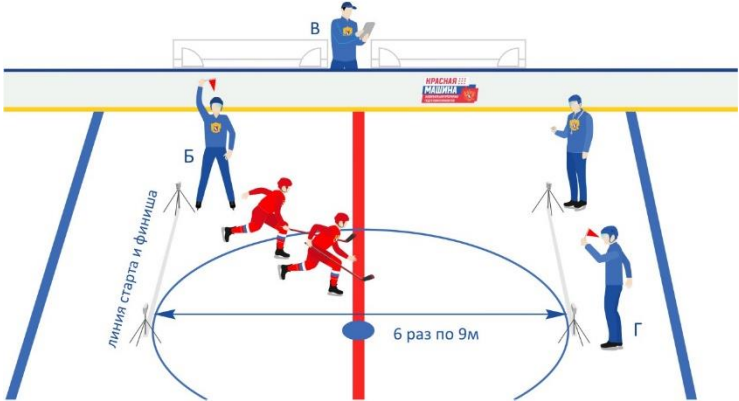
	<p>шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой.</p> <p>Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>A. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>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).</p> <p>Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

№	1	2	3	4	18	Карточка теста	A6QTY44SZV
Название теста						Бег на коньках спиной вперед 30 м.	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Специальные скоростные качества и техника катания спиной вперед.	
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						Хоккейная площадка с подготовленным льдом, рулетка, флажки 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						2	
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						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						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 принимают участие два испытуемых. Финиш должен быть обозначен линией шириной 5 см. На линии старта - финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагает секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова,	



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

№	1	2	3	4	20	Карточка теста	A6QTY44PLLR
Название теста						Бег на коньках челночный 6 x 9 м.	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Специальная скоростная выносливость	
Возраст тестируемого (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, флажки 4 шт., конусы 8 шт. секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						2	
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						На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два коридора. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до отметки 9 метров, где выполняют разворот (торможение), делают касание крюком клюшки конуса и катятся в обратном направлении.	
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 принимают участие два испытуемых. На линии старта и финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается	

	<p>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.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>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.</p>

№	1	2	3	4	21	Карточка теста	A6QTY44WYND
Название теста						Бег на коньках челночный в стойке вратаря.	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Специальная выносливость и техника передвижения на коньках	
Возраст тестируемого (лет)						11-14,15-17	
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, флажки 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						2	
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						Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее, обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем, двигаясь лицом вперед, достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, спиной вперед двигается к воротам, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой и двигается обратно к воротам, также касаясь их. Далее выполняет то же в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.	

<p>Методика проведения теста</p>	<p>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.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник;</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>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.</p>

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»)



НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			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



НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

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

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с	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 *	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

НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

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

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			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



НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

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

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			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

НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

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

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с	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 *	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

НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании первого года обучения (период до двух лет) учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			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 *	с	5,6 и менее	6,2 и менее
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	с	7,1 и менее	7,7 и менее
8	"Челночный" бег на коньках 6x9 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

НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании второго года обучения (период до двух лет) учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с	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 *	с	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

НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании третьего года обучения (период свыше двух лет) учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			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 *	с	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

НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании четвертого года обучения (период свыше двух лет) учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) этапа

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			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 *	с	6,5 и менее	7,0 и менее
8	"Челночный" бег на коньках 6x9 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

НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании пятого года обучения (период свыше двух лет) учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)





№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег 30 м	с	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 *	с	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 с 05.09.2023 16:39 по 28.11.2024 16:39 GMT+03:00	01.04.2024 15:37 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 Муниципальное автономное учреждение Дополнительного Образования "Спортивная Школа по Хоккею "Арслан" Бугульминского Муниципального Района Республики Татарстан Каюмов Адис Ахатович	 Не приложена при подписании	63E650F901348DB9D8F8E030CD B331F1 с 05.09.2023 16:39 по 28.11.2024 16:39 GMT+03:00	01.04.2024 15:37 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа