

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новодвинская спортивная школа имени С.В. Быкова»

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО
«НСШ им. С.В. Быкова»
от «31» января 2023 г. № 15/п

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «хоккей»
для спортивно-оздоровительных групп**

Срок реализации: - без ограничений

**г. Новодвинск
2023 год**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	5
2.1 Продолжительность этапа, возраст лиц для зачисления на этап и количество лиц, проходящих подготовку в группе на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта хоккей.....	5
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе по виду спорта хоккей.....	6
2.3 Режимы тренировочной работы.....	6
2.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе	7
2.5 Предельные тренировочные нагрузки.....	8
2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	8
2.7 Структура годичного цикла	9
3. Методическая часть.....	10
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	10
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.....	10
3.3 Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки.....	11
3.4 Планы применения восстановительных средств.....	11
4. Система контроля и зачетные требования.....	12
4.1 Критерии подготовки лиц с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей.....	12
4.2 Требования к результатам реализации программы, выполнение которой дает основание для перевода лиц на спортивную подготовку.....	15
4.3 Виды контроля общей физической, технико-тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний	16
5. Перечень информационного обеспечения.....	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по виду спорта хоккей для спортивно-оздоровительных групп (далее программа) – разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» с целью: организации, планирования и проведения учебно-тренировочного процесса.

Программа является нормативным, локальным актом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Новодвинская спортивная школа имени С.В. Быкова» (далее – МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова») и предназначена для использования тренерами-преподавателями при проведении массовых и спортивно - оздоровительных занятий.

Коррективы в программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в нормативно-правовые документы.

Главной целью спортивно-оздоровительного этапа является содействие гармоничному физическому развитию посредством регулярных занятий спортом.

Система подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на решении следующих задач:

- содействие развитию разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- сохранение и укрепление здоровья;

- формирование умения использовать знания умения и навыки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- овладение основами техники, тактики игры в хоккей;
- содействие воспитанию черт спортивного характера;
- содействие привитию навыков гигиены и самоконтроля.

Хоккей является олимпийским видом спорта. В РФ, благодаря особенностям климата, хоккей развивается на большей территории России.

Особенности игры в хоккей. Характерная особенность хоккея - это то, что игровая деятельность хоккеиста происходит в движении на коньках, поэтому техника бега на коньках - основа мастерства хоккеиста.

Вместе с тем хоккей как игра, имеющая соревновательный характер вырабатывает стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает к мобилизации своих возможностей, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности, стойкости.

Высокая эмоциональность проявляется в связи с соревновательным характером игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Самостоятельность действий спортсменов проявляется на протяжении встречи, но учитывая изменяющуюся игровую обстановку, они самостоятельно определяют, какие действия необходимо выполнять, но и

решают, когда и каким способом действовать. Это важно для воспитания у занимающихся быстроты мышления и творческой инициативы.

Занятия хоккеем содействуют физическому развитию спортсмена, воспитанию морально-волевых качеств, повышению стрессоустойчивости, помогает в вопросах социализации, воспитывает смелость, трудолюбие, дисциплину и целеустремлённость.

Данные качества необходимы спортсмену не только в спорте, но и в повседневной жизни.

В процессе освоения техники игры в хоккей спортсмен выполняет движения, требующие от него одновременно скорости, силы, выносливости, ловкости, координации.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Прием в МБУ ДО «НСШ им. С.В.Быкова» на спортивно-оздоровительный этап осуществляется на основании нормативных документов, утвержденных приказом директора учреждения.

Прохождение подготовки на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется при выполнении следующих критериев:

- возраст прохождения подготовки - с 4 лет и не ограничен;
- на основании заключения о состоянии здоровья от врача спортивной медицины или врача-педиатра (терапевта).

2.1 Продолжительность этапа, возраст лиц для зачисления на этап и количество лиц, проходящих подготовку в группе на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта хоккей

Порядок формирования групп по виду спорта хоккей определяется организациями, самостоятельно, на основании локальных актов МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» и осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, продолжительность данного этапа, минимальный возраст для зачисления спортсменов в группы и наполняемость этих групп представлена в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапа, возраст лиц для зачисления на этап и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта хоккей.

Этап	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Не ограничено	4	10-25

Отдельные лица, не достигшие установленного возраста для перевода в группу начальной подготовки в исключительных случаях, могут быть

переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, экспертного совета) при персональном разрешении врача.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе по виду спорта хоккей

Раздел подготовки регламентирован в процентном соотношении, что отображено в таблице 2.

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	52
Специальная физическая подготовка (%)	10
Технико-тактическая подготовка (%)	28
Теоретическая подготовка (%)	6
игровая (%)	4

2.3 Режимы массового и спортивно - оздоровительного процесса

Массовый и спортивно - оздоровительный процесс в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» должен проходить в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 40 недель.

Основными формами осуществления учебно-тренировочной работы являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-учебно-тренировочные сборы (в форме спортивно- оздоровительных лагерей);

-участие в спортивных мероприятиях;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать – 2 академических часа, 6 академических часов в неделю.

Увеличение недельной оздоровительной нагрузки и перевод лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в следующую тренировочную группу обуславливаются сдачей контрольно-переводных нормативов и возрастным критерием.

2.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе

Медицинские требования:

МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, психологическое сопровождение. Зачисление на спортивно-оздоровительный этап проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача спортивной медицины или врача педиатра (терапевта).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом спортивной медицины или врачом педиатром (терапевтом) ГБУЗ АО «НЦГБ», или специалистами ГБУЗ АО АЦЛФиСМ не менее 1 раза в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся после болезни или травмы.

Возрастные требования к лицам, проходящим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы, установлен локальными актами МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова». Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап - 4 года.

2.5 Предельные оздоровительные нагрузки

Предельную оздоровительную нагрузку по количеству часов и занятий в неделю, количество часов и занятий в год отражает таблица 3.

Таблица 3

Нормативы максимального объема оздоровительной нагрузки

Объем оздоровительной нагрузки	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3-4
Общее количество часов в год	240
Общее количество занятий в год	120-160

2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Качество оздоровительного процесса во многом зависят от их обеспеченности необходимым инвентарем и специальной одеждой (экипировкой). Отметим, что важно и качество данной экипировки. Список необходимого инвентаря, оборудования и экипировки, а также их количество предоставлены в таблицах 4, 5.

Таблица 4

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота хоккейные	штук	2
2	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
3	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
4	шайба	штук	30
5	Мяч баскетбольный	штук	1
6	Мяч волейбольный	штук	1
7	Мяч футбольный	штук	2
8	Клюшка для игры во флорбол	штук	30
9	Мяч флорбольный	штук	30
10	Конусы пластиковые	штук	20
11	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
12	Секундомер	штук	4
13	Скакалка гимнастическая	штук	12
14	Свисток	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	2
2	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	2
3	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, краги)	комплект	30
4	Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с лезвиями)	комплект	2
5	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	комплект	30
6	Перчатка вратаря - блин	штук	2
7	Перчатка вратаря - ловушка	штук	2
8	Раковина защитная	штук	30
9	Рейтузы	штук	30
10	Свитер	штук	30
11	Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	2
12	Шлем защитный с маской	комплект	30

2.7 Структура годичного цикла

Занятия планируют на каждые 40 недель (календарный год), исключая 12 недель летних каникул.

Занятия планируют на основе оздоровительного плана, годового графика занятий и настоящей программы.

Выполнение контрольных нормативов фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий, рабочий дневник, журнал учета групповых занятий).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В методической части настоящей Программы определена направленность оздоровительного процесса с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств, основные оздоровительные средства. Описаны средства и методы врачебного, педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовки и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

3.1 Рекомендации по проведению оздоровительных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях оздоровительных занятий

МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» организует работу с лицами в течение 40 недель календарного года. Расписание занятий составляется МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях. Максимальный состав оздоровительной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на оздоровительных занятиях. Правила техники безопасности доводятся до спортсменов с первого дня начала оздоровительного процесса. Наряду с общими правилами техники безопасности, они должны учитывать специфику места проведения занятий, климатических и иных условий.

3.2 Рекомендуемые объемы оздоровительных нагрузок

Рекомендуемые объемы оздоровительных нагрузок (в часах) отражены в годовом плане и рассчитаны на 40 недель, где отражены в разделах:

Общая физическая подготовка (ОФП);

Специальная физическая подготовка (СФП);

Технико-тактическая подготовка (ТТП);

Теоретическая подготовка (ТП);

Контрольно-переводные испытания (КПИ);

Восстановительные мероприятия (ВМ), согласно таблице 2 «Соотношение объемов оздоровительного процесса на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки по виду спорта хоккей».

Недельный режим оздоровительной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

При проведении занятий на хоккейном корте необходимо принимать во внимание погодные условия.

3.3 Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал для практических занятий разрабатывается самим тренером на весь оздоровительный процесс в зависимости от уровня подготовленности спортсменов. Для эффективного оздоровительного процесса в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» по мере необходимости на сентябрь текущего года могут вноситься дополнения по тематическому материалу. Периодизация занятий в хоккее основывается на общих закономерностях развития тренированности и становления спортивной формы. В связи с сезонностью занятий хоккеем периодизация связана с временами года.

3.4 Планы применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах оздоровительных занятий. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Педагогические средства. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного оздоровительного процесса и включают:

-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, оздоровительными занятиями и циклами занятий;

-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

-«компенсаторные» физические нагрузки - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце оздоровительного занятия, между

тренировочными сериями продолжительностью от 1 до 15 мин;

-оздоровительные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

-рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

-аутогенная и психорегулирующая тренировка;

-средства внушения (внушенный сон-отдых);

-гипнотическое внушение;

-приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

-интересный и разнообразный досуг;

-условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Критерии подготовки с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей

Планируя оздоровительный процесс, необходимо понимать, какие физические качества человека в данном виде спорта оказывают значительное и незначительное влияние (таблица 8). Исходя из полученных знаний, тренер грамотно выстраивает оздоровительный процесс.

Таблица 8

Критерии подготовки и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Оценка физических качеств определяется нормативами по ОФП.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции,

совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную,

характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

4.2 Требования к результатам реализации программы, выполнение которой дает основание для перевода лиц на спортивную подготовку.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники вида спорта «хоккей»;

-укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование мальчиков и девочек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки на начальном этапе по виду спорта хоккей.

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях оздоровительной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе оздоровительных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Тестирование физических качеств спортсмена также помогает тренеру контролировать динамику развития спортивной подготовки юного хоккеиста и оценить подготовку спортсмена для зачисления на начальный этап спортивной подготовки. Нормативы контрольных упражнений представлены в таблице 12.

Таблица 12

Нормативы по ОФП и СФП							
*Бег на 20 м с высокого старта (сек)	*Прыжок в длину толчком с двух ног (см)	*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	**Бег на коньках на 20 м (сек)	**Бег на коньках на 20 м спиной вперед (сек)	**Челночный бег на коньках 6х9м (сек)	**Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (сек)	**Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)
юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.	юн./дев.
4,5/5,3	135/125	15/10	4,8/5,5	6,8/7,4	17,0/18,5	15,5/17,5	13,5/14,5

*Обязательные упражнения

**Упражнения на выбор (выполнить не менее трех)

Тест 1 – «Бег 20 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «скорость».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика выполнения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 «И.П. - упор лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Методика выполнения. Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ)

Тест 4 «Бег на коньках на 20 метров». Оцениваются специальные скоростные возможности.

Испытуемый становится на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу юноша катится вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша.

Тест 5 «Бег на коньках на 20 метров вперед спиной». Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеистов в передвижении на коньках спиной вперед.

Поступающий становится на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу спортсмен катится спиной вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша.

Тест 6 «Челночный бег 4х9 метров». Тест позволяет определить уровень скоростносиловых качеств и техники передвижения на коньках, а также технику торможений.

Испытуемый встает к линии старта (синяя линия зоны на хоккейном поле) так, чтобы коньки и клюшка находились на ней. По сигналу он катится до отметки 9 метров, где выполняет резкое торможение и повторяет рывок в обратном направлении до линии старта, таким образом пробегает

девятиметровый отрезок четыре раза. Необходимо напомнить поступающему, что результат теста не будет засчитан, если он, прежде чем повернуть в обратную сторону, не коснется коньками линии старта или противоположной линии.

Тест 7 «Бег на коньках слаломный без шайбы». Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания.

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 обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии переходящей 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. Выполняется две попытки, учитывается лучший результат.

Тест 8 «Бег на коньках слаломный с ведение шайбы». Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техника владения клюшкой.

Тест выполняется также, как и Тест 7, но с ведением шайбы. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. Федеральный закон от 14.12.2007.
3. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Всероссийский реестр видов спорта.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Единая всероссийская спортивная классификация
8. Министерства спорта России от 15 мая 2019 г. № 373 «Об утверждении стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей», с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку».
9. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».