

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАФСУ «СШОР
«Металлург»
С.А. Парфененок
2020 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

**о контрольно-переводных нормативах для зачисления
спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этап совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта хоккей.**

1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение разработано в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 мая 2019 года №373 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ».

1.2 Настоящее Положение определяет требования для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта хоккей для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства (далее ЭССМ).

1.3 Контрольно-переводные испытания являются обязательными для всех спортсменов МАФСУ «СШОР «Металлург».

2. Цели контрольно-переводных испытаний.

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов (далее КПН) по общефизической (далее ОФП) и специальной спортивной подготовки (далее СФП) является измерение и оценка различных показателей спортсмена для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода его на следующий этап спортивной подготовки.

3. Порядок проведения контрольно-переводных испытаний.

3.1 К контрольно-переводным испытаниям допускаются все спортсмены прошедшие тренировочный этап подготовки и имеющие врачебный допуск на день сдачи КПН.

3.2 Спортсмены, выезжающие на тренировочные и спортивные мероприятия могут пройти итоговые испытания досрочно.

3.3 Оценка показателей ОФП и СФП проводится в соответствии с КПН по виду спорта «Хоккей».

3.4 КПН принимаются один раз в год с конца апреля текущего года до конца мая текущего года, перечень и количество сдаваемых КПН утверждается на тренерском совете, результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение тренерским советом.

3.5 КПН принимаются комиссией, созданной в СШОР «Металлург» приказом

директора, в которую входит тренер, директор, старший тренер, заместитель по СР, инструктор-методист.

3.6 По итогам контрольно-переводных испытаний заполняется протокол сдачи тестов.

3.7 Перед проведением тестирования необходимо объяснить спортсменам его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты.

3.8 Перед тестированием должна быть проведена разминка.

3.9 Все измерения проводятся по единой методике. Могут проводиться как на тренировочных занятиях, так и в форме внеучебных мероприятий.

3.10 Форма проведения тестирования спортсменов СЦОР «Металлург» должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

3.11 В период проведения КПН приказом директора создается конфликтная комиссия для решения спорных вопросов при проведении контрольно-переводных испытаний.

4. Порядок зачисления спортсмена на этап совершенствования спортивного мастерства МАФСУ «СШОР «Металлург».

4.1 Спортсмен переводится на ЭССМ при условии выполнения КПН минимальный проходной балл: 36 баллов ((юноши) для защитников и нападающих), 32 балла ((юноши) для вратарей), 32 балла ((девушки) для защитников и нападающих), 28 баллов ((девушки) для вратарей) по ОФП и СФП и положительной динамики индивидуальной игровой статистики.

4.2 Перевод спортсмена досрочно на ЭССМ может проводиться по решению тренерского совета на основании выполнения КПН по ОФП, СФП и показанных высоких спортивных результатах.

4.3 Спортсмен, успешно сдавший КПН и принимавший участие в официальных спортивных мероприятиях по виду спорта «хоккей», переводится на следующий этап спортивной подготовки.

4.4. Спортсмен, не выполнивший требования программы спортивной подготовки и не сдавший КПН не переводится на следующий этап спортивной подготовки и имеет возможность продолжить тренировочный процесс на том же этапе или в продолжить занятия хоккеем в группах по общеразвивающей программе с элементами хоккея, но не более одного года.

4.5 Вопрос о продолжении тренировок для данной категории спортсменов рассматривается на тренерском совете, на основании КПН спортсменов и рекомендации тренерского совета.

**5. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки
Бег 30 м с высокого старта*	с	Не более	
		4,7	5,0
Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*	м, см	Не менее	
		11,70	9,30
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	Не менее	
		12	-
И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук*	количество раз	Не менее	
		-	15
И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	Не менее	
		7	-
Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	Не более	
		1,05	1,10
Бег 3 км с высокого старта*	мин	Не более	
		13	15
Бег на коньках на 30 м**	с	Не более	
		4,7	5,3
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**	с	Не более	
		25	30
Бег на коньках челночный 5х54 м**	с	Не более	
		48	54
Бег на коньках челночный в стойке вратаря**	с	Не более	
		40	45
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря **	с	Не более	
		39	43

* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства ССМ, юноши

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 4,7	4,7	4,5	4,3
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*, м, см	менее 11,70	11,70	12,50	13,20
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 12	12	13	14
4.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*, раз	менее 7	7	8	9
5.	Бег 400 м с высокого старта*, мин, с	более 1,05	1,05	1,03	1,00
6.	Бег 3 км с высокого старта*, мин	более 13,00	13,00	12,45	12,30
7.	Бег на коньках на 30 м**, с	более 4,7	4,7	4,5	4,3
8.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**, с	более 25,0	25,0	23,0	21,0
9.	Бег на коньках челночный 5x54 м**, с	более 48,0	48,0	46,0	44,0
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 40,00	40,00	39,00	38,00
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря **, с	более 39,0	39,0	37,5	36,0

* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо набрать 36 баллов ((юноши) для защитников и нападающих), 32 балла ((юноши) для вратарей) по ОФП и СФП минимально.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства ССМ, девушки

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 5,0	5,0	4,9	4,8
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*, м, см	менее 9,30	9,30	10	10,50
3.	И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 15	15	20	22
4.	Бег 400 м с высокого старта*, мин, с	более 1,10	1,10	1,05	1,00
5.	Бег 3 км с высокого старта*, мин	более 15	15	14,45	14,30
6.	Бег на коньках на 30 м**, с	более 5,3	5,3	5,1	5,0
7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**, с	более 30	30	28	26
8.	Бег на коньках челночный 5x54 м**, с	более 54	54	52	50
9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 45	45	44	43
10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря **, с	более 43	43	41	40

* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо набрать 32 балла ((девушки) для защитников и нападающих), 28 баллов ((девушки) для вратарей) по ОФП и СФП минимально.

Описание нормативов для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства:

1. **Бег 30 м с высокого старта.** Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.
2. **Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног.** Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.
3. **И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.** Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.
4. **И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук.** Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание – разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).
5. **И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела.** Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.
6. **Бег 400 м с высокого старта.** Определяет уровень скоростной выносливости. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не

наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

7. **Бег 3 км с высокого старта.** Определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. Во времени проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругов или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

8. **Бег на коньках 30 м.** Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

9. **Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед.** Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усу окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит ту же дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рис. 5).

10. **Бег на коньках челночный 5x54 м.** Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два 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 противоположной линии ворот, где выполняется разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот. (Смотри приложение, рис. 6).

11. **Бег на коньках челночный в стойке вратаря.** Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь 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 лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже 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. (Смотри приложение, рис. 3).

12. **Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря.** Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. 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 другой 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. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. (Смотри приложение, рис. 4).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов: тесты вне льда 1 день 1,5,7; тесты вне льда 2 день (юноши) 2,3,6; тесты вне льда 2 день (девушки) 2,4,6; тесты на льду 8,9,10; вратари 12,11.