Приложение № 8

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАУ ДО «ДЮСШ - ФСК
«Рассвет» Вурнарского района
26.07.2019г. №27-од

Программа вступительных испытаний для поступающих в Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа – ФСК «Рассвет» Вурнарского района Чувашской Республики на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Хоккей»

2019
пгт. Вурнары

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта «Хоккей» проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений, предусмотренных программой вступительных испытаний применительно к каждому этапу и периоду подготовки.

Для поступающих на этапы начальной подготовки проводится вступительное испытание - «Общая физическая и специальная физическая подготовка».

Для поступающих на тренировочные этапы проводится вступительное испытание - «Общая физическая и специальная физическая подготовка».

Система оценки

За каждое контрольное упражнение вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем определяется средний балл по итогам вступительного испытания, путём суммирования баллов, набранных за каждое контрольное упражнение вступительного испытания и деления полученной суммы на общее количество тестов вступительного испытания.

По итогам всех вступительных испытаний определяется средний балл, полученный по итогам индивидуального отбора поступающих, путём суммирования средних баллов, полученных на каждом вступительном испытании и деления полученной суммы на общее количество вступительных испытаний, предусмотренных программой вступительных испытаний. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе виду спорта «Хоккей».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Нормативы для мальчиков			Нормативы для девочек		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20м (с) с высокого старта* (с)	4,3	4,4	4,5	5,1	5,2	5,3
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги* (см)	138	136	135	128	126	125
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	17	16	15	12	11	10
Бег на коньках 20 м ** (с)	4,6	4,7	4,8	5,7	5,6	5,5
Бег на коньках челночный 6х9 м** (с)	16,7	16,8	17,0	18,3	18,4	18,5
Бег на коньках спиной вперед 20 м** (с)	6,5	6,6	6,8	7,2	7,3	7,4
Бег на коньках слаломный без шайбы** (с)	13,3	13,4	13,5	14,3	14,4	14,5
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы ** (с)	15,3	15,4	15,5	17,3	17,4	17,5

*Обязательное упражнение

**Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м с высокого старта* (с)	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)*	162	161	160	147	146	145
И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (раз)*	7	6	5	-	-	-
И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз)*	-	-	-	14	13	12
Бег 1 км с высокого старта* (мин, с)	5,40	5,45	5,5	6,10	6,15	6,20
Бег на коньках 30 м** (с)	5,6	5,7	5,8	6,2	6,3	6,4
Бег на коньках челночный 6х9 м (с) **	16,3	16,4	16,5	17,3	17,4	17,5

Бег на коньках спиной вперед 30 м** (с)	7,1	7,15	7,3	7,7	7,8	7,9
Бег на коньках слаломный без шайбы** (с)	12,3	12,4	12,5	12,7	12,8	13,0
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)**	14,3	14,4	14,5	14,7	14,8	15,0
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)***	40	41	42	43	44	45
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)***	41	42	43	45	46	47

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).
***Обязательное упражнение для вратарей.

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное упражнение - Бег на 30 м с высокого старта

Тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона или в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника;
- каждый участник должен бежать и финишировать строго по своей дорожке.

Контрольное упражнение - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги.

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Контрольное упражнение - Прыжок в длину с места.

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Контрольное упражнение – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Контрольное упражнение - вис хватом сверху на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Контрольное упражнение – бег на коньках 20 м, 30 м с высокого старта.

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

Контрольное упражнение - Бег на коньках челночный 6х9 м.

Тест направлен на оценку специальной выносливости специальных скоростно-силовых качеств. Испытуемый в высокой стойке становится лицом к линии старта, не наступая на неё. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая 9-метровый отрезок, каждый раз, кроме последнего он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки, в зачет идет лучшее время. Оценивается время преодоления дистанции в секундах.

Контрольное упражнение - Бег на коньках спиной вперед 20 м, 30 м.

Тест позволяет определить уровень специальных скоростных и координационных качеств

хоккеиста в передвижении на коньках спиной вперед. Выполнение: упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у линии старта спиной вперед по направлению движения, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По звуковому сигналу спортсмен катиться вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша. Оценивается время преодоления дистанции с секундах.

Контрольное упражнение - Бег на коньках слаломный без шайбы.

Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках. Выполнение: тест проводится на льду хоккейного поля. Испытуемый стартует с линии ворот и слаломным путем обегает 5 стоек, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии. Прежде чем дать сигнал старта, необходимо убедится, что коньки и клюшка игрока находятся за линией старта, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Оценивается время преодоления дистанции в секундах и техника выполнения.

Контрольное упражнение - Бег на коньках слаломный с ведением шайбы.

Тест позволяет определить уровень техники передвижения на коньках и техники владения клюшкой. Выполнение: тест выполняется так же как предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы. Если стойка, при касании её игроком падает, необходимо сразу поставить её на место. Оценивается время преодоления дистанции в секундах и техника выполнения.

Контрольное упражнение - Бег на коньках челночный в стойке вратаря.

Контрольное упражнение - Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря.

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