**Контрольные нормативы промежуточных (итоговых) испытаний по общей и специальной физической подготовленности для спортивно-оздоровительного этапа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с) | **7,1 и более** | **6,1 и более** | **6.6-7,0** | **5,6-6,0** | **6,1-6,5** | **5,1-5,5** | **6,0 и менее** | **5,0 и менее** |
| 2 | Прыжок в длину  с места (см) | **89 и менее** | **99 и менее** | **99-90** | **109-100** | **109-100** | **119-110** | **110 и более** | **120 и более** |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | **5 и менее** | **13 и менее** | **7-6** | **15-14** | **9-8** | **17-16** | **10 и более** | **18 и более** |
| 4 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (кол-во раз) | **8** | **17** | **10-9** | **19-18** | **13-11** | **22-20** | **14 и более** | **23 и более** |
| 5 | Бег на коньках на 20 м лицом вперед (с) | **7,1 и более** | **6,1 и более** | **6.6-7,0** | **5,6-6,0** | **6,1-6,5** | **5,1-5,5** | **6,0 и менее** | **5,0 и менее** |
| 6 | Бег на коньках спиной вперед 20 м (с) | **12,1 и более** | **10,1 и более** | **11,6-12,0** | **9,6-10,0** | **11,1-11,5** | **9,1-9,5** | **11,0 и менее** | **9,0 и менее** |
| 7 | Бег на коньках по восьмерке вправо (с) | **17,1 и более** | **15,6 и более** | **16,6-17,0** | **15,1-15,5** | **16,1-16,5** | **14,6-15,0** | **16,0 и менее** | **14,5 и менее** |
| 8 | Бег на коньках по восьмерке влево (с) | **17,1 и более** | **15,6 и более** | **16,6-17,0** | **15,1-15,5** | **16,1-16,5** | **14,6-15,0** | **16,0 и менее** | **14,5 и менее** |
| 9 | Малый челнок на коньках 4х9 м (с) | **12,6 и более** | **11,6 и более** | **12,1-12,5** | **11,1-11,5** | **11,6-12,0** | **10,6-11,0** | **11,5 и менее** | **10,5 и менее** |
| **Критерии успешной сдачи нормативов** | | **(1 год) Выполнение**  **6 нормативов из 9 или набрать не менее 32 балов** | | | | **(2-3 год) Выполнение**  **7 нормативов из 9 или набрать не менее 36 балов** | | | |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

**Бег 20 метров с высокого старта.** Этот тест оценивает уровень скоростных качества движений. Тест проводится в зале. Оценивается время пробегания (с).

**Прыжок в длину** **толчком с двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. От стартовой линии, отталкиваясь двумя ногами вперед. Приземление на две ноги. Измерение осуществляется по месту приземления пяток. Если при приземлении одна нога впереди другой, то измерение производится по последней ноге. Упражнение проводится в зале. Дается две попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняют максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**Подъем туловища** за 60 секунд. Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверху: поднять туловище и опустить, коснувшись лопатками, затылком и руками.

**Бег на коньках 20 метров вперед лицом.** Этот тест определяет уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, обучающийся стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу обучающийся старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

**Бег 20 м вперед спиной.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

**Бег на коньках по восьмерке вправо.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста обучающийся стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по восьмерке лицом вперед. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

**Бег на коньках по восьмерке влево.** Тест проводится аналогично предыдущему. Только обучающийся стартует влево.

**Челночный бег 4x9 метров.** Этот тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Обучающийся стартует с синей линии, и должен преодолеть четыре 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если обучающийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

**Нормативные оценки промежуточных (итоговых) испытаний по физической подготовленности**

**Этап начальной подготовки период до года (первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с) | **4,31** | **4,26-4,3** | **4,2-4,25** | **4,1-4,24** | **4,09 и менее** |
| 2 | Бег на 60 м (с) | **11,3** | **10,8-11,2** | **10,4-10,7** | **10,1-10,3** | **10,0 и менее** |
| 3 | Бег на 1000 м (мин/с) | **5,2** | **4,61-5,19** | **4,41-4,6** | **4,11-4,4** | **4,10 и менее** |
| 4 | Челночный бег 4х9 м (с) | **11,12** | **11,04-11,1** | **11,0-11,03** | **10,86-10,9** | **10,85 и менее** |
| 5 | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) | **154** | **155-159** | **160-163** | **164-169** | **170 и более** |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | **32** | **33-36** | **37-39** | **40-43** | **44 и более** |
| 7 | Комплексный тест на ловкость (с) | **17,9** | **17,4-17,8** | **16,9-17,3** | **16,3-16,8** | **16,2 и менее** |
| 8 | Поднимание туловища за 45 с (кол-во раз) | **24** | **25-27** | **28-30** | **31-34** | **35 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 9 | Бег на коньках на 20 м лицом вперед (с) | **4,41** | **4,31-4,4** | **4,28-4,3** | **4,2-4,27** | **4,19 и менее** |
| 10 | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с) | **6,41** | **6,31-6,4** | **6,27-6,3** | **6,2-6,26** | **6,19 и менее** |
| 11 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,35** | **12,29-12,34** | **12,25-12,3** | **12,15-12,24** | **12,14 и менее** |
| 12 | Челночный бег на коньках  6x9 м (с) | **16,7** | **16,44-16,68** | **16,35-16,4** | **16,3-16,34** | **16,29 и менее** |

**Этап начальной подготовки период свыше года (второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с) | **4,25** | **4,18-4,2** | **4,1-4,17** | **4,05-4,09** | **4,04 и менее** |
| 2 | Бег на 60 м (с) | **10,8** | **10,6-10,7** | **10,4-10,5** | **10,1-10,3** | **10,0 и менее** |
| 3 | Бег на 1000 м (мин/с) | **4,70** | **4,50-4,60** | **4,30-4,40** | **4,10-4,20** | **4,0 и менее** |
| 4 | Челночный бег 4х9 м (с) | **11,12** | **11,04-11,1** | **11,0-11,03** | **10,86-10,9** | **10,85 и менее** |
| 5 | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) | **166** | **167-169** | **170-174** | **175-176** | **180 и более** |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | **38** | **39-41** | **42-44** | **45-47** | **48 и более** |
| 7 | Комплексный тест на ловкость (с) | **20,9** | **20,6-20,8** | **20,4-20,5** | **20,1-20,3** | **20,0 и менее** |
| 8 | Поднимание туловища за 45 с (кол-во раз) | **27** | **28-30** | **31-33** | **34-36** | **37 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 9 | Бег на коньках на 20 м лицом вперед (с) | **4,3** | **4,22-4,29** | **4,18-4,21** | **4,12-4,17** | **4,11 и менее** |
| 10 | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с) | **6,3** | **6,23-6,29** | **6,2-6,22** | **6,17-6,19** | **6,16 и менее** |
| 11 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,25** | **12,13-12,2** | **12,05-12,1** | **12,01-12,04** | **12,0 и менее** |
| 12 | Челночный бег на коньках  6x9 м (с) | **16,7** | **16,33-16,68** | **16,3-16,32** | **16,27-16,29** | **16,26 и менее** |

**Этап начальной подготовки период свыше года (третий год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с) | **4,18** | | **4,13-4,17** | **4,1-4,12** | **4,05-4,09** | **4,04 и менее** |
| 2 | Бег на 60 м (с) | **10,0** | | **9,7-9,9** | **9,4-9,6** | **9,2-9,3** | **9,1 и менее** |
| 3 | Бег на 1000 м (мин/с) | **4,41** | | **4,21-4,40** | **4,01-4,20** | **3,51-4,0** | **3,50 и менее** |
| 4 | Челночный бег 4х9 м (с) | **10,9** | | **10,74-10,89** | **10,7-10,73** | **10,56-10,69** | **10,55 и менее** |
| 5 | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) | **174** | | **175-177** | **178-185** | **186-189** | **190 и более** |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | **40** | | **41-44** | **45-46** | **47-49** | **50 и более** |
| 7 | Комплексный тест на ловкость (с) | **18,9** | | **18,7-18,8** | **18,5-18,6** | **18,2-18,4** | **18,1 и менее** |
| 8 | Поднимание туловища за 45 с (кол-во раз) | **30** | | **31-32** | **33-35** | **36-37** | **38 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | |
| 9 | Бег на коньках на 20 м лицом вперед (с) | | **4,29** | **4,19-4,28** | **4,15-4,18** | **4,12-4,14** | **4,11 и менее** |
| 10 | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с) | | **6,15** | **5,95-6,1** | **5,9-5,94** | **5,85-5,89** | **5,84 и менее** |
| 11 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | | **12,15** | **12,0-12,1** | **11,7-11,98** | **11,6-11,69** | **11,59 и менее** |
| 12 | Челночный бег на коньках  6x9 м (с) | | **16,31** | **16,25-16,3** | **16,2-16,24** | **16,1-16,19** | **16,09 и менее** |

**Тренировочный этап период начальной специализации (первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **5,6-5,5** | **5,4-5,3** | **5,2-5,1** | **5,0-4,9** | **4,8 и менее** |
| 2 | Бег на 400 м (с) | **78-77** | **76-75** | **74-71** | **70-67** | **66 и менее** |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | **Без учета времени** | | | | |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз) | **6 и менее** | **8** | **10** | **12** | **14 и более** |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | **4 и менее** | **6** | **8** | **10** | **12 и более** |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | **6 и менее** | **7** | **8** | **9** | **10 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | **6,0-5,9** | **5,8-5,7** | **5,6-5,5** | **5,4-5,3** | **5,2 и менее** |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | **16,8-16,7** | **16,6-16,5** | **16,4-16,3** | **16,2-16,1** | **16,0 и менее** |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | **29** | **28** | **27** | **26** | **24 и менее** |
| 10 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | **8,1-8,0** | **7,9-7,8** | **7,7-7,6** | **7,5-7,4** | **7,3 и менее** |
| 11 | Броски шайбы в ворота (кол-во раз) | **3** | **4** | **5** | **6** | **7 и более** |
| 12 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,8 и более** | **12,4-12,7** | **12,0-12,3** | **11,6-11,9** | **11,5 и менее** |
| 13 | Слаломный бег на коньках с шайбой (с) | **13,8 и более** | **13,4-13,7** | **13,0-13,3** | **12,6-12,9** | **12,5 и менее** |

**Тренировочный этап период начальной специализации (второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **5,4-5,3** | **5,2-5,1** | | **5,0-4,9** | **4,8-4,7** | **4,6 и менее** |
| 2 | Бег на 400 м (с) | **76-75** | **74-71** | | **70-67** | **66-65** | **64 и менее** |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | **Без учета времени** | | | | | |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз) | **8 и менее** | | **10** | **12** | **14** | **16 и более** |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | **6 и менее** | | **8** | **10** | **12** | **14 и более** |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | **7 и менее** | | **8** | **9** | **10** | **11 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | **5,6-5,5** | | **5,4-5,3** | **5,2-5,1** | **5,0-4,9** | **4,8 и менее** |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | **16,6-16,5** | | **16,4-16,3** | **16,2-16,1** | **16,0-15,9** | **15,8 и менее** |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | **28** | | **27** | **26** | **24-25** | **23 и менее** |
| 10 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | **8,0-7,9** | | **7,8-7,7** | **7,6-7,5** | **7,4-7,3** | **7,2 и менее** |
| 11 | Броски шайбы в ворота (кол-во раз) | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8 и более** |
| 12 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,8 и более** | | **12,4-12,7** | **12,0-12,3** | **11,6-11,9** | **11,5 и менее** |
| 13 | Слаломный бег на коньках с шайбой (с) | **13,8 и более** | | **13,4-13,7** | **13,0-13,3** | **12,6-12,9** | **12,5 и менее** |

**Тренировочный этап период углубленной специализации (третий год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **5,2-5,1** | **5,0-4,9** | **4,8-4,7** | **4,6-4,5** | **4,4 и менее** |
| 2 | Бег на 400 м (с) | **74-71** | **70-67** | **66-65** | **64-63** | **62 и менее** |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | **Без учета времени** | | | | |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз) | **10 и менее** | **12** | **14** | **16** | **18 и более** |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | **8 и менее** | **10** | **12** | **14** | **15 и более** |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | **8 и менее** | **9** | **10** | **11** | **12 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | **5,2-5,1** | **5,0-4,9** | **4,8-4,7** | **4,6-4,5** | **4,4 и менее** |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | **16,4-16,3** | **16,2-16,1** | **16,0-15,9** | **15,8-15,7** | **15,6 и менее** |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | **27** | **26** | **24** | **23** | **22 и менее** |
| 10 | Обводка пяти стоек  с последующим броском  в ворота (с) | **7,8-7,7** | **7,6-7,5** | **7,4-7,3** | **7,2-7,1** | **7,0 и менее** |
| 11 | Броски шайбы в ворота (кол-во раз) | **5** | **6** | **7** | **8** | **9 и более** |
| 12 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,6 и более** | **12,2-12,5** | **11,8-12,1** | **11,4-11,7** | **11,3 и менее** |
| 13 | Слаломный бег на коньках с шайбой (с) | **13,6 и более** | **13,2 -13,5** | **12,8-13,1** | **12,4-12,7** | **12,3 и менее** |

**Тренировочный этап период углубленной специализации(четвертый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **5,0-4,9** | **4,8-4,7** | **4,6-4,5** | **4,4-4,3** | **4,2 и менее** |
| 2 | Бег на 400 м (с) | **70-67** | **66-65** | **64-63** | **62-61** | **60 и менее** |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | **12,8-12,7** | **12,6-12,4** | **12,3-12,1** | **12,0-11,9** | **11,8 и менее** |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз) | **12 и более** | **14** | **16** | **18** | **20 и более** |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | **10 и менее** | **12** | **14** | **15** | **16 и более** |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | **9 и менее** | **10** | **11** | **12** | **12,5 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | **4,8** | **4,7** | **4,6** | **4,4** | **4,3 и менее** |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | **16,2-16,1** | **16,0-15,9** | **15,8-15,7** | **15,6-15,5** | **15,4 и менее** |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | **26-25** | **24** | **23** | **22** | **21 и менее** |
| 10 | Обводка пяти стоек  с последующим броском  в ворота (с) | **7,6-7,5** | **7,4-7,3** | **7,2-7,1** | **7,0-6,9** | **6,8 и менее** |
| 11 | Броски шайбы в ворота (кол-во раз) | **7** | **8** | **9** | **10** | **11 и более** |
| 12 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,6 и более** | **12,2-12,5** | **11,8-12,1** | **11,4-11,7** | **11,3 и менее** |
| 13 | Слаломный бег на коньках с шайбой (с) | **13,6 и более** | **13,2 -13,5** | **12,8-13,1** | **12,4-12,7** | **12,3 и менее** |

**Тренировочный этап период углубленной специализации (пятый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **4,8-4,7** | **4,6-4,5** | **4,4-4,3** | **4,2-4,1** | **4,0 и менее** |
| 2 | Бег на 400 м (с) | **66-65** | **64-63** | **62-61** | **60-59** | **58 и менее** |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | **12,6-12,4** | **12,3-12,1** | **12,0-11,9** | **11,8-11,7** | **11,6 и менее** |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз) | **14 и более** | **16** | **18** | **19** | **20 и более** |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | **12 и менее** | **14** | **15** | **16** | **17 и более** |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | **11,0 и менее** | **12,0-11,1** | **12,5-12,1** | **13,6-12,4** | **13,5 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | **4,7** | **4,6-4,5** | **4,4** | **4,3** | **4,2 и менее** |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | **16,0-15,9** | **15,8-15,7** | **15,6-15,5** | **15,4-15,3** | **15,2 и менее** |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | **24** | **23** | **22** | **21** | **20 и менее** |
| 10 | Обводка пяти стоек  с последующим броском  в ворота (с) | **7,4-7,3** | **7,2-7,1** | **7,0-6,9** | **6,8-6,7** | **6,6 и менее** |
| 11 | Броски шайбы в ворота (кол-во раз) | **8** | **9** | **10** | **11** | **12 и более** |
| 12 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,4 и более** | **12,0-12,3** | **11,6-11,9** | **11,2-11,5** | **11,1 и менее** |
| 13 | Слаломный бег на коньках с шайбой (с) | **13,4 и более** | **13,0 -13,3** | **12,6-12,9** | **12,2-12,5** | **12,1 и менее** |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

**Бег 20 метров с высокого старта.** Этот тест оценивает уровень скоростных качества движений. Тест проводится в зале. Оценивается время пробегания (с).

**Бег 30 м с высокого старта** по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).

**Бег 20 м вперед спиной.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняют максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**Прыжок в длину** **толчком с двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Дается две попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

**Пятикратный прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка обучающийся приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

**Бег 400 метров** направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

**Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

**Приседание со штангой.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела обучающегося, находится на плечах. Выполняется, возможно, глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

**Тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации обучающихся. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу обучающийся выполняет прыжок с разворотом на 360" на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и пролезает под барьером высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегает змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии двух метров в длину и метра в ширину, затем выполняется поворот на 180 градусов и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

**Челночный бег 4x9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Тест проводится в зале. По сигналу обучающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

**Бег 3000 метров** направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин/с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

**Бег на коньках 20 метров вперед лицом.** Этот тест определяет уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, обучающийся стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу обучающийся старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

**Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично предыдущему тесту.

**Бег 30 м на коньках.** Оцениваются специальные скоростные качества (с).

**Челночный бег 6x9 метров.** Этот тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Обучающийся стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если обучающийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

**Челночный бег 4x9 метров.** Тест для определения скоростных и скоростно-силовых качеств, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично предыдущему тесту.

**Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.



**Слаломный бег без шайбы** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично предыдущему тесту.

**Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста обучающийся 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.

**Салки** (вне льда). Игра проводится на площадке 6x9 метров двумя командами по 5 человек. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с по свистку на площадку вбегает следующий игрок команды. Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки. Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

**Салки на льду.** Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам, указанным выше, с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

**Борьба за мяч.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени. Правила: с мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол; запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

**Борьба за шайбу.** Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

**Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота.** Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

****

**Броски шайбы в ворота** с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего обучающийся выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.