

**Критерии отбора для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей на траве» ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»**

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП. по балльной системе:

На тренировочном этапе нужно набрать не менее 30 баллов и иметь II или III спортивный разряд;

На этапе совершенствования спортивного мастерства не менее, 30 баллов и иметь спортивный разряд «первый спортивный разряд».

На этапе высшего спортивного мастерства не менее 30 баллов и иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

**Описание вступительных и контрольно-переводных упражнений по виду спорта «хоккей на траве»**

***Оценка общей и специальной физической подготовленности***

1. **Прыжок в длину с места.** Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы следует смазывать мелом: оставленный на полу след фиксирует место приземления и, соответственно, расстояние от обозначенной для прыжка линии.

2. **Пятерный прыжок.** Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняются три прыжка с приземлением на маховую ногу (со сменой ног), пятый прыжок совершается толчком одной ноги с последующим приземлением на обе ноги.

3. **Бег 30 м.** Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам.

4. **Челночный бег 180 м** (рис. 1). Для проведения теста на площадке проводятся 3 линии на расстоянии 15 м одна от другой. Спортсмен начинает бег от первой (стартовой), линии, пробегает 15 м, касается ногой второй линии, возвращается назад, касается ногой стартовой линии, разворачивается, пробегает 30 м, касается ногой третьей линии, разворачивается, возвращается назад к первой линии и в такой же последовательности все упражнение повторяется без перерыва еще раз (15 м+15 м, 30 м+30 м, 15 м+15 м, 30 м+30 м). Результат оценивается по времени выполнения упражнения.

5. **Бег 1500м, 2000 м.** Аэробные возможности хоккеистов оцениваются по результату в беге на 2000 м. Бег проводится по легкоатлетической дорожке, время регистрируется с помощью секундомера.

6. **Вис на согнутых руках.** Спортсмен выполняет вис на перекладине хватом сверху на максимально согнутых руках (подбородок при этом располагается выше перекладины, не касаясь ее). Оценивается время от начала выполнения упражнения до начала разгибания рук спортсменом.

**7. Челночный бег 10х5 м.** На площадке на расстоянии 5 м одна от другой чертятся две параллельные линии. По зрительному сигналу спортсмен начинает выполнять челночный бег, преодолевая расстояние 5 м 10 раз. При изменении направления движения обе ноги спортсмена должны пересечь линию. Учитывается время от начала движения до пересечения спортсменом линии финиша после пробегания 10-го отрезка.

**8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук выполняется из ИП – упора лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество, упражнение	Единица измерения	Контрольные упражнения ( тесты)		Баллы
		Юноши	Девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки				
1. Бег 30 м	с	не более 5,4	не более 5,7	5
		5,3	5,6	10
		5,2	5,5	15
		5,1	5,4	20
		5,0	5,3	25
2.Челночный бег 10х5м	с	не более 19,0	не более 20,0	5
		18,5	19,5	10
		18,0	19,0	15
		17,0	18,0	20
		16,0	17,0	25
3. Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	см	не менее 170	не менее 165	5
		175	170	10
		180	175	15
		185	180	20
		190	185	25
4. Бег 1500м	с	не более 7:55	не более 8:35	5
		7:52	8:32	10

		7:50	8:30	15
		7:48	8:28	20
		7:45	7:25	25
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	с	не менее 22	не менее 15	5
		25	18	10
		30	22	15
		35	26	20
		40	30	25

## 2. Нормативы специальной физической подготовки

Вис на согнутых руках	с	Не менее 18	Не менее 12	5
		19	13	10
		20	14	15
		21	15	20
		22	16	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства, специализация «хоккей на траве»

Развиваемое физическое качество, упражнение	Единица измерения	Контрольные упражнения ( тесты)		Баллы
		Юноши	Девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки				
1. Бег 30 м	с	не более 4,6	не более 5,0	5
		4,4	4,9	10
		4,2	4,8	15
		4,1	4,7	20
		4,0	4,6	25
2.Челночный бег 180м	с	не более 39,2	не более 43,2	5
		39,0	42,5	10
		38,6	42,0	15
		38,2	41,0	20
		38,0	40,0	25
3. Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	см	не менее 200	не менее 1.75	5
		2.10	1.77	10

		2.15	1.78	15
		2.20	1.81	20
		2.25	1.85	25
4.Бег 2000м	с	не более 9.20	не более 11.50	5
		9.15	11.45	10
		9.10	11.40	15
		9.05	11.33	20
		9.00	11.30	25
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
5. Пятерной прыжок	с	не менее 11,7	не менее 10,0	5
		12,0	10,20	10
		12,2	10,40	15
		12,4	10,50	20
		12,5	10,80	25
6.Вис на согнутых руках		35	16	5
		38	17	10
		39	18	15
		40	19	20
		41	20	25

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей на траве»**

Развиваемое физическое качество, упражнение	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
		Мужчины	Женщины	
1.Нормативы общей физической подготовки				
1. Бег 30 м	с	не более 4,1	не более 4,6	5
		3,9	4,4	10
		3,8	4,3	15
		3,6	4,2	20
		3,5	4,0	25
2.Челночный бег 180м	с	не более 37,4	не более 40,0	5
		37,0	39,0	10
		36,0	38,0	15

		35,0	37,0	20
		34,0	36,5	25
3. Прыжок в длину с места	см	не менее 2.30	не менее 1.85	55
		2.40	1.90	10
		2.50	2.00	15
		2.60	2.10	20
		2.70	2.20	25
4. Бег 2000м	с	не более 8.50	не более 11.20	5
		8.45	11.15	10
		8.40	11.10	15
		8.35	11.05	20
		8.30	11.00	25
2. Нормативы специальной физической подготовки				
5. Пятерной прыжок	м	не менее 13,0	не менее 11,0	5
		13,3	11,3	10
		13,5	11,5	15
		13,8	11,8	20
		14,0	12,0	25
6. Вис на согнутых руках	с	Не менее 43	Не менее 20	5
		45	22	10
		47	24	15
		49	26	20
		51	28	25