**Содержание и методика контрольных испытаний по общей физической и специальной физической подготовке**

***1. Бег 30 м***

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

***2. Челночный бег 10 х 5 м***

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

***3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами***

Прыжок толчком двух ног. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка. Из трех попыток учитывается лучший результат.

***4. Вис на согнутых руках***

Тестируемый 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 тестируемым.

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

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).

***6.*** ***Бег 1500, 2000 м***

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

***7. Пятерной прыжок***

Прыжок выполняется на размеченной дорожке (до 5 см), расчерченной вдоль одной из сторон зала. 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.

***8. Челночный бег 180 м***

На площадке проводят 3 линии на расстоянии 15 м одна от другой. Тестируемый начинает бег от первой линии касается ногой второй линии, возвращается назад, касается ногой стартовой линии, разворачивается, бежит до третьей линии, возвращается назад к первой линии и в такой же последовательности повторяет еще раз без перерыва. Результат оценивается по времени выполнения упражнения.

**Рис.1** Схема выполнения теста «Челночный бег 180 м»



**Содержание и методика контрольных испытаний по технической подготовке для учебно-тренировочного этапа, этапа ССМ и ВСМ**

**Для полевых игроков:**

1. ***Широкий дриблинг –*** тест позволяет определить уровень технических показателей игрока.

На полу рисуются две параллельные линии на расстоянии 90 см одна от другой (длина клюшки). Игрок располагается между двумя линиями и по сигналу начинает выполнять широкий дриблинг (переводить мяч клюшкой справа налево и обратно) в максимально быстром темпе. При этом мяч должен касаться или пересекать нарисованные линии. Время выполнения теста 30 секунд. Подсчитывается общее количество «переводов» мяча в обе стороны.

1. ***Ведение мяча на 20 метров с обводкой стоек и атакой ворот –*** тест позволяет определить уровень скоростных и технических характеристик спортсмена.

Спортсмен после старта с линии ведет мяч 11 метров (обязательны три касания клюшкой мяча), обводит поочередно 6 стоек, начиная с правой стороны, и производит удар по воротам. Результат засчитывается только в случае попадания мяча в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения спортсмена линии круга удара. Фишки стоят на расстоянии 1,5 м друг от друга и по 0,5 м в стороны.

1. ***Время и точность ударов по воротам с места –*** тест позволяет оценить скоростное мышление при выполнении технических действий.

На вершине удара располагается 10 мячей. Спортсмен последовательно производит 10 ударов по воротам, разделенным на 6 зон, за попадание в каждую их которых начисляется определенное количество очков: в нижнюю часть центра ворот – 1 очко, в верхнюю часть центра ворот и нижние углы ворот – по 2 очка, в верхние углы ворот – по 3 очка. Время фиксируется с момента первого удара до выполнения последнего. Показателем точности является сумма набранных очков.

**Для вратарей:**

1. ***На точность передач мяча ногой -*** тест позволяет определить уровень выносливости, координации движений вратаря при выполнении технических действий.

На уровне отметки 6,4 м находятся 5 мячей на расстоянии 50 см один от другого. По линии круга удара ставятся 5 «ворот» шириной 1 м. Вратарь начинает движение от центра «ворот» к левому для себя мячу, бьет правой ногой так, чтобы попасть в створ «ворот» и быстро возвращается спиной вперед к центру «ворот» таким образом, чтобы пересечь линию ворот двумя ногами, затем бежит к следующему мячу, бьет его во вторые «ворота» и так пятикратно. Четвертый и пятый мячи вратарь бьет левой ногой и возвращается в центр «ворот». Оценивается время от начала движения до пересечения вратарем линии «ворот» после выполнения пятого удара по мячу.

1. ***Передвижение в воротах -*** тест позволяет определить уровень скоростных и технических характеристик вратаря.

На уровне отметки 6,4 м в 30 см друг от друга ставятся 3 мяча. Вратарь начинает движение от центра «ворот» к отметке 6,4 м, бьет по мячу, возвращается обратно спиной к центру «ворот», приставным шагом перемещается к правой штанге, коснувшись ее щитками, затем выбегает к отметке 6,4 м, бьет по мячу, возвращается спиной к центру «ворот». То же самое проделывает в левую сторону. Оценивается время от начала движения вратаря до момента пересечения им линии «ворот» после удара по третьему мячу.

1. ***На точность передач мяча клюшкой -*** тест позволяет определить уровень технических показателей вратаря.

По линии круга удара ставятся 3 мяча. Один напротив центра «ворот», два других – напротив отметок 9,14 м справа и слева от ворот. В 10 м от мячей ставятся «ворота» шириной 1 м. Вратарь начинает движение от центра «ворот» к левому от себя мячу и клюшкой посылает его в «ворота», возвращается спиной вперед к центру ворот. То же самое проделывается со вторым и третьим мячом. Оценивается время выполнения от начала движения вратаря до момента пересечения вратарем линии «ворот» после выполнения третьей передачи.