

№	1	2	3	4	1	Карточка теста	A6QTY44SSS
Название теста						Бег на 20 м с высокого старта.	
Направление теста						Общая физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Скоростные способности	
Возраст тестируемого (лет)						8 -10	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Белая скотч-лента, рулетка, мел, флажок, секундомер, судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						1	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 1 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Тестируемый располагается в положении высокого старта на стартовой линии, не наступая на нее. Старт дается по свистку. Тестируемый бежит вперед и на максимальной скорости пересекает линию финиша.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Испытание проводится в спортивном зале на паркете, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На поверхности размечаются две линии. От линии старта рулеткой отмеряется расстояние 20 метров и размечается линия финиша. Дистанция для бега измеряется от края линии старта, дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту. Финиш должен быть обозначен белой линией шириной 5 см. На линиях старта и финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	

	<p>Испытуемые становятся на линию старта, не наступая на нее в положении высокого старта. По команде «старт» испытуемые бегут вперед на максимальной скорости. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Он же свистком дает команду старт. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего к старту края линии финиша. Ошибки, при которых результат аннулируется: - фальстарт.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, Время реакции</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020). Методические Рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1. Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

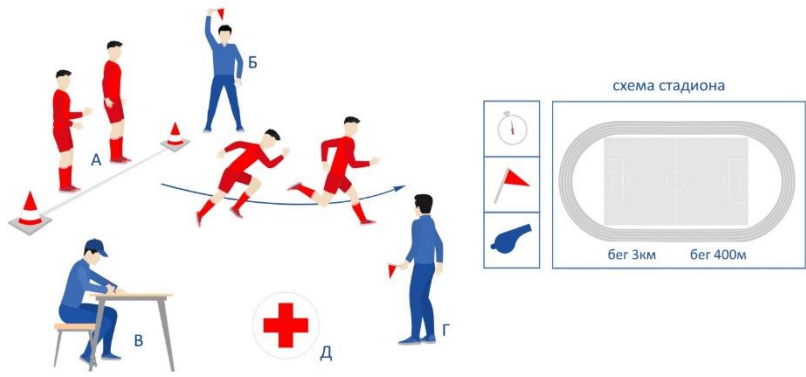
№	1	2	3	4	2	Карточка теста	A6QTY44SSS
Название теста						Бег на 30 м с высокого старта.	
Направление теста						Общая физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Скоростные способности	
Возраст тестируемого (лет)						11-14,15-17	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Белая скотч-лента, рулетка, мел, флажок, секундомер, судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						1	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 1 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Тестируемый располагается в положении высокого старта на стартовой линии, не наступая на нее. Старт дается по свистку. Тестируемый бежит вперед и на максимальной скорости пересекает линию финиша.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Испытание проводится в спортивном зале на паркете, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На поверхности размечаются две линии. От линии старта рулеткой отмеряется расстояние 30 метров и размечается линия финиша. Дистанция для бега измеряется от края линии старта, дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту. Финиш должен быть обозначен белой линией шириной 5 см. На линиях старта и финиша	

	<p>устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.</p> <p>Испытуемые становятся на линию старта, не наступая на нее в положении высокого старта. По команде «старт» испытуемые бегут вперед на максимальной скорости. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Он же свистком дает команду старт. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего к старту края линии финиша. Ошибки, при которых результат аннулируется: - фальстарт.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, Время реакции</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsiipy.pdf (дата обращения 04.04.2020). Методические Рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1. Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

№	1	2	3	4	3	Карточка теста	A6QTY44WWW
Название теста						Бег на 400 м с высокого старта.	
Направление теста						Общая физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Скоростная выносливость	
Возраст тестируемого (лет)						15-17	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Белая скотч-лента, рулетка, мел, флажок, секундомер, судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						1	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. - осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 1 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. Старт дается по свистку. Испытуемые бегут вперед, развивая максимальную скорость и пересекают линию финиша.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). В забеге принимают участие два испытуемых. Финиш должен быть обозначен белой линией шириной 5 см. На линии старта - финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. Испытуемые становятся на линию старта, не наступая на нее в положении высокого старта. По команде «старт» испытуемые бегут вперед на максимальной скорости.	

	<p>При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша. Он же свистком дает команду старт. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего к старту края линии финиша. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Ошибки, при которых результат аннулируется: - фальстарт.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник; Д. – Медицинский персонал.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>мин, с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020). Методические Рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1. Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

№	1	2	3	4	4	Карточка теста	A6QTY44WYJ
Название теста						Бег на 1 км с высокого старта.	
Направление теста						Общая физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Общая выносливость	
Возраст тестируемого (лет)						11-14	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Белая скотч-лента, рулетка, мел, флажок, секундомер, судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество одновременно тестируемых (чел)						2-6	
Количество попыток						1	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. - осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. Старт дается по свистку. Все бегут вперед на максимальной скорости и пересекают линию финиша.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м.). В забеге принимают участие от двух до шести испытуемых. Финиш должен быть обозначен белой линией шириной 5 см. На линии старта - финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. Испытуемые становятся на линию старта, не наступая на нее в положении высокого старта. По команде «старт» испытуемые бегут вперед на максимальной скорости.	

	<p>При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего к старту края линии финиша.</p> <p>Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Ошибки, при которых результат аннулируется: - фальстарт.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник; Д. – Мед помощь.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>мин, с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020).</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.</p> <p>Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

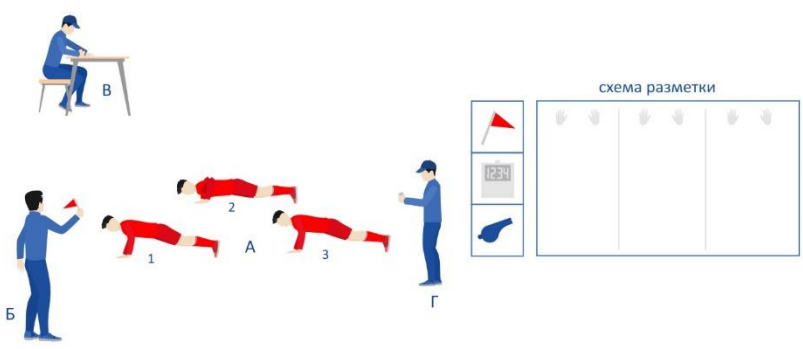
№	1	2	3	4	5	Карточка теста	A6QTY44WYJ
Название теста						Бег на 3 км с высокого старта.	
Направление теста						Общая физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Общая выносливость	
Возраст тестируемого (лет)						15-17	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Белая скотч-лента, рулетка, мел, флажок, секундомер, судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2-6	
Количество попыток						1	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. - осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. Старт дается по свистку. Все бегут вперед на максимальной скорости и пересекают линию финиша.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м.). В забеге принимают участие от двух до шести испытуемых. Финиш должен быть обозначен белой линией шириной 5 см. На линии старта - финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. Испытуемые становятся на линию старта, не наступая на нее в положении высокого старта. По команде «старт» испытуемые бегут вперед на максимальной скорости.	

	<p>При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего к старту края линии финиша. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Ошибки, при которых результат аннулируется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фальстарт.
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник; Д. – Медицинский персонал.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>мин, с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020).</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.</p> <p>Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

№	1	2	3	4	6	Карточка теста	A6QTY44PQA
Название теста						Подъем ног к перекладине	
Направление теста						Общая физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и пресса	
Возраст тестируемого (лет)						11-14, 15-17	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Гимнастическая перекладина, магнезия, свисток, флажки, счетчик кликер.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						1	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине, ноги прямые, вместе. Подъем ног силой до положения, когда верхняя часть стопы касается перекладины. Возвращение в исходное положение.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Испытание проводится в спортивном зале оборудованном гимнастическими перекладинами. Испытуемый занимает исходное положение самостоятельно или с помощью ассистента. По сигналу испытуемый начинает выполнять упражнение поднимая ноги силой так, чтобы верхняя поверхность стопы касалась грифа перекладины. Опускаясь в вис, фиксирует на 0,5 с исходное положение и повторяет упражнение. Засчитывается количество правильно выполненных попыток. Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять упражнение с погрешностями.	

	<p>Ошибки, при которых попытка аннулируется: - подъем ног рывками или с махом ног (туловища); - верхняя сторона стопы не касается грифа перекладины; - отсутствие фиксации на 0,5 с в исходном положении; - неодновременное поднимание ног; - сгибание ног в коленях.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Количество повторений</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наибольшее количество повторов</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>Количество раз</p>
<p>Нормативные значения</p>	
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020). Методические Рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.</p>

№	1	2	3	4	7	Карточка теста	A6QTY44DRR
Название теста						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
Направление теста						Общая физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук	
Возраст тестируемого (лет)						8-10,11-14,15-17	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Счетчик отжиманий (станок для отжиманий) или ручной счетчик кликер, свисток, флажок, гимнастическая скамейка.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						1	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 1 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Испытание проводится в спортивном зале. На паркете определяется место проведения теста. Тестируемые рассаживаются на гимнастическую скамейку. Приглашаются по одному для выполнения упражнения. Испытуемый принимает положение упор лежа(И.П.). Руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. Плечи туловище и ноги составляют прямую линию. Из исходного положения согнуть руки (до 90°), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить,	

	<p>зафиксировать положение на 0,5 с.(И.П. – сгибание – разгибание – И.П.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Засчитывается количество правильно выполненных повторений. Ошибки, при которых попытка аннулируется: - касание пола коленями, бедрами, тазом; - нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»; - отсутствие фиксации 0,5 с в ИП; - поочередное разгибание рук; - отсутствие касания грудью пола.</p>
<p>Схема теста</p>	
	<p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Количество повторений</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наибольшее количество повторов</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>Количество раз</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsiyu.pdf (дата обращения 04.04.2020). Методические Рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.</p>

№	1	2	3	4	8	Карточка теста	A6QTY44PQA
Название теста						Комплексный тест на ловкость	
Направление теста						Специфический тест на ловкость	
Группа (свойства, способности)						Ловкость, координация	
Возраст тестируемого (лет)						8 -10	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Белая скотч-лента, рулетка, мел, флажок, секундомер, судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						2	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Тест выполняется на дистанции 30 метров. Выполняется разметка линии старта. В 7-ми метрах от линии старта ставится л/а барьер высотой 60 см. Через 3 метра от него устанавливается второй такой же барьер. В 2-х метрах от барьера устанавливается первая стойка, и далее через каждые 2 м и с поочередным сдвигом вправо и влево на 1 м, устанавливаются еще 5 стоек. В 8 метрах от 6-й стойки выполняется разметка линии финиша. Испытуемый располагается на линии старта в ИП. спиной к линии финиша. По сигналу инструктора начинает выполнение теста, для чего последовательно: на линии старта осуществляет один поворот на 360° вправо, один поворот на 360° влево, вернувшись в ИП., два кувырка назад, поворот на 180° в любую сторону, кувырок вперед. Перепрыгивает ч/з первый л/а барьер, проползает под вторым. Выполняет слаломное обегание шести стоек. Далее разворачивается на 180° и добегает до линии финиша спиной вперед.	

Методика проведения теста	<p>Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. В зоне после линии старта рекомендуется поместить гимнастический мат. На линии старта и финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.</p>
Схема теста	 <p>The diagram illustrates the test setup on a 30m track. It includes a start line, a finish line, and various obstacles such as hurdles and cones. Participants are shown in different stages of the test, including running, jumping, and navigating around obstacles. A legend identifies the roles: А. – Испытуемый (Participant), Б. – Инструктор (Instructor), В. – Секретарь (Secretary), Г. – Помощник (Assistant).</p>
Видео QR	
Измеряемые параметры	Время, время реакции, скорость.
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наименьшее время.
Единица измерения	с
Нормативные значения	-
Источники	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020).</p> <p>Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839</p> <p>Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп(включая отбор) [Электронный ресурс]. - М. Федерация хоккея России, 1997. - 25 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/baf/kontrol-za-podgotovlennostyu.pdf (дата обращения 13.09.2021).</p>

№	1	2	3	4	9	Карточка теста	A6QTY44PQA
Название теста						Прыжок в длину с места с одновременным отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги.	
Направление теста						Общая физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Скоростно-силовые способности	
Возраст тестируемого (лет)						8-10, 11-14	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Белая скотч-лента, рулетка, мел, флажок, судейский свисток.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						3	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 1 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, располагаются перед линией измерения, руки вниз. Испытуемый, переходя в положение полуприсяд с одновременным махом руками назад, отталкивается двумя ногами, двигается вперед приземляясь на две ноги.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между попытками. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Испытание проводится в спортивном зале на паркете или прыжковом секторе. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. От линии измерения рулеткой отмеряется расстояние от 0 до 300 см с шагом 1 см. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Участнику теста предлагается сделать три попытки с интервалом 45-60 с. Измерение проводится по	

	<p>перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Ошибки, при которых попытка аннулируется: - заступ за линию измерения или касание её; - выполнение отталкивания с предварительного подскока; - не одновременное отталкивание ногами.</p>
Схема теста	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
Видео QR	
Изменяемые параметры	Длина прыжка
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наибольшее расстояние
Единица измерения	см
Нормативные значения	-
Источники	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020).</p> <p>Методические Рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.</p>

№	1	2	3	4	10	Карточка теста	A6QTY44SGG
Название теста						Пятерной прыжок в длину с места	
Направление теста						Общая физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Скоростно-силовые способности	
Возраст тестируемого (лет)						15-17	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Белая скотч-лента, рулетка, мел, флажок.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						2	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 1 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						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 приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются попеременным толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Испытание проводится в спортивном зале на паркете или прыжковом секторе. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. От линии измерения рулеткой отмеряется расстояние от 0 до 15 м с шагом 50 см до отметки 10 м и шагом 1 см с 10 по 15 м. Пятерной прыжок	


	<p>в длину выполняется с места. Мах руками разрешен. Участнику теста предлагается сделать две попытки с интервалом 45-60 с. Измерение проводится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. В зачет идет лучший результат. Ошибки, при которых попытка аннулируется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию измерения или касание её; - выполнение отталкивания с предварительного подскока; - не одновременное отталкивание ногами.
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Длина прыжка</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наибольшее расстояние</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>м</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020). Методические Рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1. Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

№	1	2	3	4	11	Карточка теста	A6QTY44DRR
Название теста						Приседание со штангой.	
Направление теста						Общая физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук	
Возраст тестируемого (лет)						15-17	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Помост тяжелоатлетический тренировочный, гриф для штанги мужской 20 кг, штанга тяжелоатлетическая мужская (комплект 240 кг), стойки для приседаний со штангой, ручной счетчик - «кликер», весы медицинские.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						1	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. - осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Приседания со штангой на плечах с высоким расположением грифа в стиле «классический» (узкая постановка ног). Исходное положение (И.П.) – стоя, ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Приседания выполняются со штангой весом равным собственной массе тела спортсмена.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тестирование проводится в спортивном зале, оборудованном тяжелоатлетическим помостом. Тестируемые рассаживаются на гимнастическую скамейку. Испытуемый осуществляет подход к штанге, расположенной на стойках. Производится хват, захват и размещение грифа на плечах. Захват «односторонний» или «простой», хват произвольный. Далее, производится подсед под	


	<p>штангу, расположенную на стойках. Размещение грифа штанги на плечах «высокое». Далее производится съём штанги со стоек, отход от стоек (один или два небольших шага в зависимости от конструкции стоек) и прием исходного положения. Фиксация штанги в неподвижном состоянии до команды инструктора «Старт». Опускание в полуприсед. Подъем из полу приседа. Фиксация конечной позиции. Выполнение наибольшего количества повторов. Возвращение снаряда на стойки. Ассистентам разрешается оказывать помощь испытуемому в возвращении снаряда на стойки. Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное сгибание или разгибание ног).</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>A. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Количество повторений</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наибольшее количество повторов</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>Количество раз</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020). Воробьев А. Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы.— 2-е изд., доп.— М.: Физкультура и спорт, 1987.— 80 с., ил.— (Физкультура и здоровье). Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов Ш 39 Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил.</p>

№	1	2	3	4	5	Карточка теста	A6QTY44SZV
Название теста						Бег на коньках 20 м.	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Специальные скоростные качества и техника катания лицом вперед.	
Возраст тестируемого (лет)						8-10	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Хоккейная площадка с подготовленным льдом, рулетка, флажки 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						2	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. Старт дается по свистку. Все катятся вперед и на максимальной скорости пересекают линию финиша.	
Методика проведения теста						<p>Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тест следует проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимают участие два испытуемых.</p> <p>Финиш должен быть обозначен линией шириной 5 см. На линии старта - финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной</p>	

№	1	2	3	4	13	Карточка теста	A6QTY44SZV
Название теста						Бег на коньках 30 м.	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Специальные скоростные качества и техника катания лицом вперед.	
Возраст тестируемого (лет)						11-14,15-17	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Хоккейная площадка с подготовленным льдом, рулетка, флажки 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						2	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. Старт дается по свистку. Все катятся вперед и на максимальной скорости пересекают линию финиша.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тест следует проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимают участие два испытуемых. Финиш должен быть обозначен линией шириной 5 см. На линии старта - финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова,	

	<p>шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой.</p> <p>Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник;</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. //</p> <p>Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020).</p> <p>Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

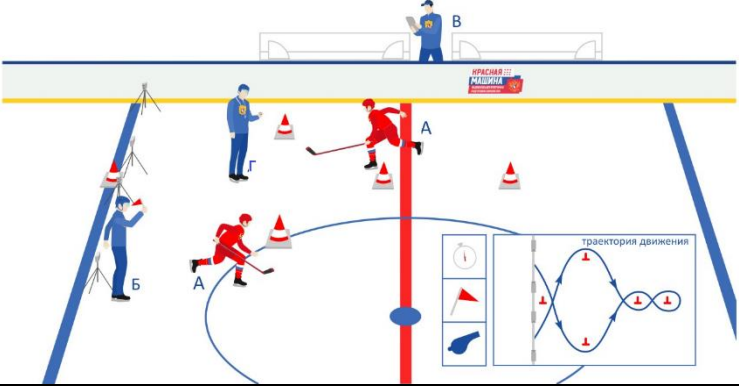
№	1	2	3	4	14	Карточка теста	A6QTY45QSDFV
Название теста						Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Координационные способности и техника маневренного катания	
Возраст тестируемого (лет)						11-14, 15-17	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Хоккейная площадка с подготовленным льдом, рулетка, флажки 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						2	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						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 другого 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. Испытуемый завершает тест, финишируя спиной вперед и касаясь ворот любой частью тела.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тест следует	

	<p>проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимает участие один испытуемый.</p> <p>На линии старта и финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник;</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020).</p> <p>Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

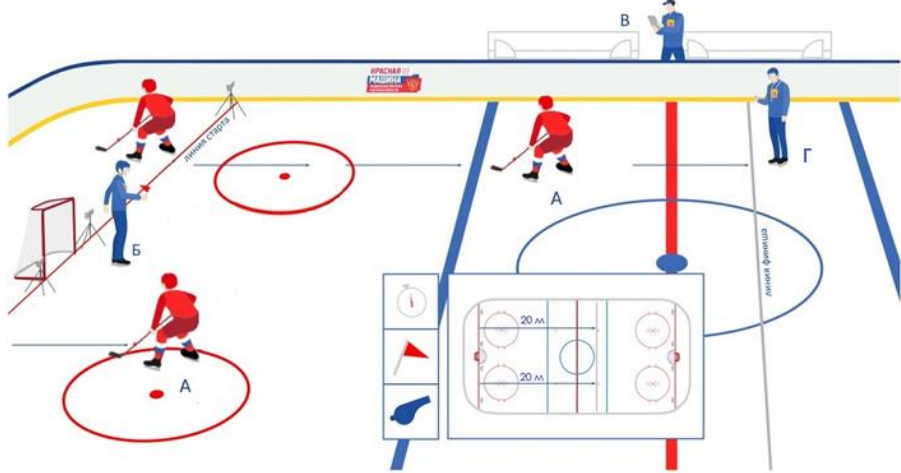
№	1	2	3	4	15	Карточка теста	A6QTY44UJJF
Название теста						Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Координационные и скоростные способности, техника владения коньками, клюшкой	
Возраст тестируемого (лет)						8-10, 11-14	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Хоккейная площадка с подготовленным льдом, рулетка, флажки 4 шт., конусы 8 шт. секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						2	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и ведя шайбу оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна – на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тест следует	

	<p>проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимают участие один испытуемый.</p> <p>На линии старта и финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020).</p> <p>Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>


№	1	2	3	4	16	Карточка теста	A6QTY44DDXS
Название теста						Бег на коньках слаломный	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Координационные и скоростные способности, техника владения коньками, клюшкой	
Возраст тестируемого (лет)						8-10,11-14	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Хоккейная площадка с подготовленным льдом, рулетка, флажки 4 шт., конусы 8 шт. секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						2	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна – на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тест следует	

	<p>проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимают участие один испытуемый.</p> <p>На линии старта и финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. //</p> <p>Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020).</p> <p>Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

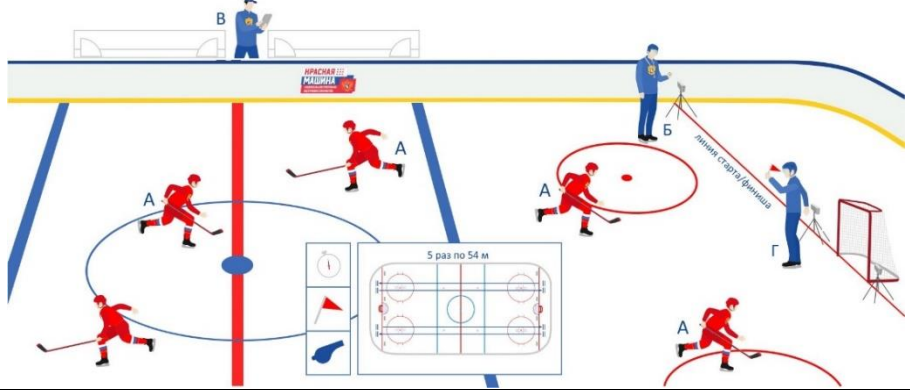
№	1	2	3	4	17	Карточка теста	A6QTY44SZV
Название теста						Бег на коньках спиной вперед 20 м.	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Специальные скоростные качества и техника катания спиной вперед.	
Возраст тестируемого (лет)						8-10	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Хоккейная площадка с подготовленным льдом, рулетка, флажки 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						2	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Два испытуемых в высокой стойке становятся на линии старта спиной вперед, так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тест следует проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимают участие два испытуемых. Финиш должен быть обозначен линией шириной 5 см. На линии старта - финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова,	

	<p>шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой.</p> <p>Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>A. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020).</p> <p>Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

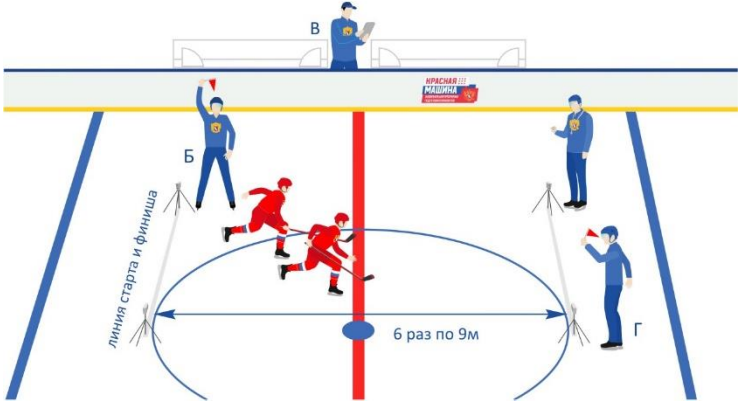
№	1	2	3	4	18	Карточка теста	A6QTY44SZV
Название теста						Бег на коньках спиной вперед 30 м.	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Специальные скоростные качества и техника катания спиной вперед.	
Возраст тестируемого (лет)						11-14	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Хоккейная площадка с подготовленным льдом, рулетка, флажки 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						2	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Два испытуемых в высокой стойке становятся на линии старта спиной вперед, так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тест следует проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимают участие два испытуемых. Финиш должен быть обозначен линией шириной 5 см. На линии старта - финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова,	

	<p>шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой.</p> <p>Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.</p>
Схема теста	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
Видео QR	
Измеряемые параметры	Время, время реакции, скорость.
Дополнительно	Предусмотрено выявление интегральных оценок
Система оценки	Наименьшее время.
Единица измерения	с
Нормативные значения	-
Источники	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. //</p> <p>Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020).</p> <p>Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

№	1	2	3	4	19	Карточка теста	A6QTY44PLLR
Название теста						Бег на коньках челночный 5x54 м.	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Специальная скоростная выносливость	
Возраст тестируемого (лет)						15-17	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Хоккейная площадка с подготовленным льдом, рулетка, флажки 4 шт., конусы 8 шт. секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						2	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два коридора. Двое 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 выполняют разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тест следует проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимают участие два испытуемых.	

	<p>На линии старта и финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник;</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsiipy.pdf (дата обращения 04.04.2020). Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

№	1	2	3	4	20	Карточка теста	A6QTY44PLLR
Название теста						Бег на коньках челночный 6 x 9 м.	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Специальная скоростная выносливость	
Возраст тестируемого (лет)						8-10, 11-14	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Хоккейная площадка с подготовленным льдом, рулетка, флажки 4 шт., конусы 8 шт. секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						2	
Количество попыток						2	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два коридора. Двое 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 отметки 9 метров, где выполняют разворот (торможение), делают касание крюком клюшки конуса и катятся в обратном направлении.	
Методика проведения теста						Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тест следует проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимают участие два испытуемых. На линии старта и финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается	

	<p>с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник.</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 04.04.2020). Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>

№	1	2	3	4	21	Карточка теста	A6QTY44WYND
Название теста						Бег на коньках челночный в стойке вратаря.	
Направление теста						Специальная физическая подготовка	
Группа (свойства, способности)						Специальная выносливость и техника передвижения на коньках	
Возраст тестируемого (лет)						11-14,15-17	
Периодичность контроля						Два раза в год	
Месяцы проведения контроля						Август-сентябрь, апрель-май	
Время проведения						В первой половине дня	
Список используемого инвентаря и оборудования						Хоккейная площадка с подготовленным льдом, рулетка, флажки 4 шт., секундомер 2 шт., судейский свисток. Система электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE.	
Количество единовременно тестируемых (чел)						1	
Количество попыток						2	
Требования к персоналу						1) Инструктор 1 чел. -осуществляет общую организацию тестирования, фиксирует результат исполнения упражнения. 2) Помощник инструктора 2 чел. - ассистирует участникам тестирования, контролирует правильность исполнения упражнения. 3) Секретарь 1 чел. - ведет протокол тестирования.	
Ограничения по времени						Нет	
Описание теста						Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу 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, двигаясь лицом вперед, достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, спиной вперед двигается к воротам, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой и двигается обратно к воротам, также касаясь их. Далее выполняет то же 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.	

<p>Методика проведения теста</p>	<p>Для полной реализации способностей испытуемых необходимо выбрать целесообразную последовательность выполнения тестов. Начинать испытания с наименее энергозатратных. Предоставить достаточное время отдыха между упражнениями. Одежда испытуемых - спортивная форма. Перед тестированием выполняется индивидуальная или общая разминка. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и медицинский контроль. Тест следует проводить на хоккейной площадке с подготовленным льдом. В забеге принимает участие один испытуемый. На линии старта и финиша устанавливаются фото створы системы электронного хронометрирования SMARTSPEED LITE. При ручном хронометраже ассистент располагается с секундомером на линии финиша и по команде «старт» запускает секундомер. Финиш определяется по моменту, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или конек) «коснулось» вертикальной воображаемой плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша. Испытуемые находятся в полной игровой экипировке с клюшкой. Учет результатов ведется с точностью до десятых долей секунды. Учитывается лучшая попытка из двух.</p>
<p>Схема теста</p>	 <p>А. – Испытуемый; Б. – Инструктор; В. – Секретарь; Г. – Помощник;</p>
<p>Видео QR</p>	
<p>Измеряемые параметры</p>	<p>Время, время реакции, скорость.</p>
<p>Дополнительно</p>	<p>Предусмотрено выявление интегральных оценок</p>
<p>Система оценки</p>	<p>Наименьшее время.</p>
<p>Единица измерения</p>	<p>с</p>
<p>Нормативные значения</p>	<p>-</p>
<p>Источники</p>	<p>Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsiipy.pdf (дата обращения 04.04.2020). Правила вида спорта легкая атлетика. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. № 839.</p>