

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Кафедра теории и методики физической культуры**

**Выпускная квалификационная работа**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПРАВИЛ  
СОРЕВНОВАНИЙ АРБИТРОВ ПО ХОККЕЮ В ПЕРИОД  
ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКИ**

Работу выполнил:  
студент группы Z351  
направления подготовки 44.03.01  
«Педагогическое образование»,  
профиль «Физическая культура»  
Сюрдяев Михаил Сергеевич

---

(подпись)

«Допущен к защите в ГЭК»  
Зав.кафедрой:

---

(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Руководитель:  
к.п.н., доцент кафедры теории и  
методики физической культуры  
Ключинская Татьяна Николаевна

---

(подпись)

ПЕРМЬ  
2018

|                      |          |
|----------------------|----------|
| <b>Введение.....</b> | <b>3</b> |
|----------------------|----------|

## **Глава 1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

|                                                                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.1 Значение скоростных способностей для арбитров в хоккее .....</b>                                                | <b>6</b>  |
| <b>1.2 Методы развития скоростных способностей.....</b>                                                                | <b>11</b> |
| <b>1.3 Проявления скоростных способностей у арбитров.....</b>                                                          | <b>17</b> |
| <b>1.4 Особенности влияния специального оборудования, на подготовку арбитров в период предсезонной подготовки.....</b> | <b>20</b> |

## **Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>2.1 Организация исследования.....</b> | <b>24</b> |
| <b>2.2 Методы исследования.....</b>      | <b>24</b> |

## **Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ**

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>3.1 Результаты анкетирования.....</b>                               | <b>36</b> |
| <b>3.2 Результаты видео анализа и теоретического тестирования.....</b> | <b>39</b> |
| <b>3.3 Результаты педагогического наблюдения.....</b>                  | <b>40</b> |
| <b>3.4 Результаты педагогического эксперимента.....</b>                | <b>42</b> |

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| <b>Заключение.....</b> | <b>45</b> |
|------------------------|-----------|

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| <b>Выводы.....</b> | <b>46</b> |
|--------------------|-----------|

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>Библиографический список.....</b> | <b>47</b> |
|--------------------------------------|-----------|

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>Приложение 1.....</b> | <b>50</b> |
|--------------------------|-----------|

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>Приложение 2.....</b> | <b>51</b> |
|--------------------------|-----------|

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Актуальность исследования**

В хоккее с шайбой всегда считалось, что высокий уровень физической подготовленности арбитра составляет основу для роста спортивного мастерства и его совершенствования. Принято выделять основные качества судьи: скорость (быстрота), выносливость, ловкость, гибкость, знание правил и правильное их применение (принятие решений на льду).

Одно из важнейших качеств арбитров является быстрота (скоростные способности). Быстрота чаще всего понимается как способность человека к совершению тех или иных двигательных актов в кратчайшее время. В.П. Савин под быстротой (или скоростными качествами) понимает комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции[20].

Принято различать основные виды скоростных способностей: быстроту простой и сложной реакции; быстроту выполнения отдельных двигательных актов; быстроту, проявляемую в темпе (частоте) движений. Некоторые авторы выделяют «взрывную скорость» – способность арбитра к достижению максимальной скорости движения в кратчайший промежуток времени.

Определение поиском подходов к созданию системы тренирующих воздействий, обеспечивающих необходимый уровень, специально физической подготовленности арбитров и их профессиональной компетенции, не противоречащий специфике их деятельности.

Скоростные качества и теоретические знания арбитров в значительной степени определяют уровень их профессионализма. Набор средств, который может быть использован в воспитании скоростных качеств и теоретической подготовки арбитров, достаточно ограничен. Это обусловлено тем, что каждый двигательный акт абсолютно специфичен, и эта специфичность видна не только во «внешних» параметрах самого двигательного акта, но и в соответствии этим параметрам конкретных функционально-физиологических

структур организма, обеспечивающих выполнение данного конкретного движения, небольшое количество специальной литературы[19].

Таким образом, для построения тренировочного процесса необходимо знать физиологические механизмы скоростных способностей арбитров и их уровень теоретической подготовленности.

### **Гипотеза исследования**

Включение в период предсезонной подготовки, специального оборудования (утяжеления на коньках и жилет с утяжелением), упражнений которые чередовались каждую неделю, положительно повлияют на скоростные способности арбитров по хоккею с шайбой. Техника движения, и перемещения по ледовой площадке изменится за счет ледовых тренировок, видео анализа, просмотра матчей и отдельных игровых ситуаций. Теоретическая подготовка и тестирование повысит профессиональные знания правил соревнований и уровень судейства.

### **Цель исследования:**

Разработать методику специальной физической и теоретической подготовки для развития скоростных способностей арбитров и улучшения теоретической базы знаний, в период предсезонной подготовки судей по хоккею.

### **Задачи исследования:**

- 1) Определить наиболее эффективные методы развития скоростных качеств арбитров.
- 2) Разработать комплекс специальных упражнений, со специальным оборудованием, обеспечивающий адекватность тренирующих воздействий, соответствующий требованиям деятельности для хоккейных судей.
- 3) Оценить эффективность предложенной нами методики, скоростных способностей и теоретических знаний правил игры в хоккей.

### **Объект исследования:**

Процесс развития скоростных способностей арбитров по хоккею с шайбой и их теоретическая подготовка.

**Предмет исследования:**

Влияние специального оборудования и упражнений на показатели скоростных способностей хоккейных судей и совершенствование базы знаний правил соревнований.

**Практическая значимость:**

Получение научных результатов, обусловлены возможностями их использования для совершенствования процесса скоростной подготовки арбитров, перспективами рационализации систем контроля их подготовки, повышением оперативности педагогических коррекций (как физических, так и теоретических), уточнений специализированно тренирующих упражнений, а также новыми возможностями индивидуализации и типологизации (по амплуа) подготовки арбитров.

**Теоретическая значимость:**

В процессе роста и развития, организм арбитра, во всех функциональных системах претерпевает постоянные изменения и главной задачей стоит правильное распределение нагрузки в таких упражнениях, для спортивной и теоретической подготовки судей.

**Научная новизна:**

Разработка нового подхода к диагностике специальной физической подготовленности хоккейных арбитров на основе анализа результатов выполнения ими стандартной тестовой программы.

Разработана методика упражнений со специальным оборудованием и тесты для теоретической подготовки:

1. Разминочные упражнения (на льду и земле).
2. Утяжеления на коньках.
3. Специальный жилет с утяжелением.
4. Теоретическая подготовка арбитров.

## **ГЛАВА 1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

### **1.1 Значение скоростных способностей для арбитров в хоккее**

В связи с выравниванием уровня игры хоккейных команд на мировой и российской арене, результат матча, часто, зависит от одной лишней заброшенной шайбы, что предъявляет высокие требования к качеству работы арбитров.

Однако многие специалисты считают, что уровень арбитров уступает уровню подготовленности хоккеистов высокого уровня мастерства.

Увеличение скорости маневра игроков, количества и сложности игровых ситуаций, напряженности самих матчей вызывают необходимость более активных действий со стороны арбитров и соответственно, постоянного внимания к уровню их специальной физической подготовленности. Последнее согласуется и с общими положениями теории спортивной подготовки, отводящими этой составляющей спортивной деятельности ведущую роль во многих видах спорта [16].

Значительная часть спортивных упражнений не только требует максимально возможного развития скорости движений, но и происходит в условиях дефицита времени. Достижение успеха в подобных упражнениях возможно лишь при хорошем развитии физической способности быстроты.

Под быстротой принято понимать комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Возможности спортсменов в достижении значительных успехах кроются в следующих факторах:

- В переоценке показателей адекватности тренировочных воздействий, применяемых в спортивной подготовке.

- В разработке критериев (моделей) подготовленности спортсменов от 3го разряда до мастеров спорта международного класса, как отправной точке в выборе адекватных задачам подготовки тренировочных средств режимов и объемов нагрузки.

На полученные данные при проведении исследований опирается доктор педагогических наук, профессор А.П. Стрижак и делая вывод: коррекция тренировочного процесса, от многофункциональной направленности до 50-60%-ного выполнения объёма специальных нагрузок в зонах развивающего режимов (90-100% от планируемого результата), оказала существенную динамику уровня подготовленности спортсмена[21].

Учитывая множественность форм проявления движений и высокую их специфичность, термин «быстрота» в последние годы заменили на понятие «скоростные способности». Скоростные способности - это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени [9].

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относится:

- Скорость, двигательной реакции;
- Скорость, одиночного движения;
- Частота движений (количество движений в единицу времени).

К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся:

- 1) Умение быстро развивать скорость на старте до максимально возможной (стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном спорте, рывки в хоккее).
- 2) Умение к достижению высоко уровня дистанционной скорости - в беге, плавании и других циклических видах спорта.
- 3) Умение быстро переключаться с одних действий на другие и т.п.

В естественных условиях спортивной деятельности быстрота проявляется обычно в комплексных формах, включающих скорость двигательных действий и кратковременность умственных операций, и в сочетании с другими качествами.

Таким образом, в качестве основных видов скоростных способностей различают: быстроту простой и сложной реакции; быстроту выполнения отдельных двигательных актов; быстроту, проявляемую в темпе (частоте) движений [5].

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных. Простая реакция - это ответ заранее определенным движением на ожидаемый сигнал.

Сложные реакции разделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Реакция выбора - это ответ определенным движением на один из нескольких сигналов. Необходимыми условиями для воспитания быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность человека, желание выполнять упражнение на заданный результат.

Исследованиями доказано, что все указанные виды или формы скоростных качеств относительно независимы. Это значит, что спортсмен, обладающий высокой скоростью двигательной реакции, совсем не обязательно должен быть быстр в выполнении отдельных двигательных актов и обладать высокой частотой движений. Относительная независимость различных видов проявления скоростных способностей человека объясняется специфичностью физиологических механизмов, лежащих в их основе.

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.). Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе), тоже



характеризует скоростные способности. Частота, или темп, движений - это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с).

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее [1].

Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле и т.д., а не элементарные формы ее проявления. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами и др.

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5–6 сек. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости.

В играх и единоборствах есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств - быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении [10].

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:

- составления центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;

- морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от составления быстрых и медленных волокон);
- силы мышц;
- способности мышц быстро переходить из напряженного, в состояние расслабленное;
- энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ);
- амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах;
- способности к координации движений при скоростной работе;
- биологического ритма жизнедеятельности организма;
- возраста и пола;
- скоростных природных способностей человека.

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз:

- 1) Возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующем в восприятии сигнала;
- 2) Передачи возбуждения в центральную нервную систему;
- 3) Перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала;
- 4) Проведение эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце;
- 5) Возбуждение мышцы и появления в ней механизма активности.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т.е. она зависит от лабильности нервных процессов[27].

На сегодняшний день имеются существенные пробелы в понимании принципов фармакологической коррекции физической работоспособности человека так как наблюдается существенный разрыв между результатами полученными на биохимических моделях, и данными полученными на человеке. Вопрос касающийся фармакологической коррекции

работоспособности спортсменов хоккеистов в период подготовки к соревнованиям. Результаты исследований показывали, что толерантность к физической нагрузке после приема субстанций БАД “серпистен” не изменялась по сравнению с исходными данными и оставалась у спортсменов моложе 30 лет выше средней, а старше 30 лет высокой[4].

## **1.2 Методы развития скоростных способностей**

Основной задачей спортивной тренировки – повысить уровень тренированности спортсмена за счет использования функционального резерва организма и усовершенствование процессов регуляции его функций. Совершенствование методов оценки функциональной к тренировочным нагрузкам и использование резервных возможностей организма – центральные проблемы научного обоснования тренировочного процесса, эти задачи исследовали ученые МгаФК И.М. Тумилович, И.Т. Долматова, В.Е. Манкос, С.Е. Павлов[25].

Для воспитания скоростных кондиций арбитров используется различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

- а) техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на высоких скоростях;
- б) упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- в) продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Основные методы скоростной подготовки арбитров:

- 1) Повторный;
- 2) Вариативный;
- 3) Соревновательный;
- 4) Игровой.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет роста максимальной скорости и максимальной силы и техники движения. Увеличить скорость за счет повышения ее максимума – чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением силовых возможностей и совершенствованием техники движений [18].

Дальнейшее увеличение скорости в специфических движениях происходит уже в тесной взаимосвязи с воспитанием других физических качеств и совершенствованием техники движений [20].

Эффективным методом повышения скоростных возможностей является и вариативный метод, предполагающий чередование скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Выполнение скоростных упражнений в затрудненных условиях стимулирует активные мышечные напряжения, способствующие повышению скорости движения. Например, на этапе тренировки на «земле» для повышения скорости бега можно использовать такие упражнения, как бег в гору, по песку и снегу, бег с отягощением. На ледовом этапе тренировки выполняют бег на коньках с отягощением на поясе, на ногах, бег с преодолением сопротивления в виде партнера, с различным грузом или поясным экспандером.

Повысить скорость выполнения технического приема и отдельного двигательного акта можно также с помощью упражнений на специальных тренажерных устройствах, и с преодолением сопротивления в виде (амортизационной резины). Отягощения при этом должны быть оптимальными, чтобы не влиять на структуру движения.

Выполнение скоростных упражнений в облегченных условиях стимулирует предельно быстрые движения, превышающие по скорости движения, выполняемые в обычных условиях. Например, для увеличения скорости бега используют бег по наклонной дорожке (с горы), бег за лидером, бег на коньках без защитного снаряжения. Для быстроты выполнения технических приемов и отдельных двигательных актов

применяют упражнения со снарядами облегченного веса, с коньками без утяжеления, без защитного снаряжения в упрощённых условиях.

Не менее, важное значение имеют игровой и соревновательный методы, использование которых создает дополнительный стимул к повышению скоростных качеств за счет изменения эмоционального фона, психического состояния спортсмена, духа соперничества [22].

Однако нельзя успешно воспитывать скоростные кондиции арбитров, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в том случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

Воспитание скоростных качеств у спортсменов представляет собой довольно сложный процесс. Это связано: во-первых, с многофакторной структурой скоростных качеств; во-вторых, с тем, что элементарные формы, определяющие качество быстроты, относительно независимы одна от другой; в-третьих, с особенностями тренировки в хоккее, сочетающей подготовку на льду и вне льда. Все это в значительной мере снижает возможности положительного переноса тренированности с одних упражнений на другие.

Развитие скоростных кондиций арбитров осуществляется в других направлениях:

- 1) При аналитическом воздействии на отдельные факторы, обуславливающие скорость движений;
- 2) За счет тренировочных упражнений целостного законченного характера.

В связи с тем, что перенос тренированности в скоростных упражнениях в большинстве случаев не наблюдается, тренировочные упражнения по своим кинетическим и динамическим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению (Е.Г.Козлов, 1985).

В качестве примера можно привести упражнения скоростной подготовки, преимущественно развивающие те или иные виды скоростных качеств[5].

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций:

- 1) старты с места из различных исходных положений: стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лежа. Выполняются в основном по звуковому и зрительному сигналам;
- 2) старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования;
- 3) подвижные игры: «мяч-печать», «салочки», «футбол на льду».
- 4) передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Передавать партнеру в ноги, под неудобную руку, заставляя его быстро реагировать на передачу мяча. ;
- 5) игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков соперника и быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч;
- 6) упражнения с теннисными мячами у стенки. Партнер №1 пытается поймать отскочивший от стенки (можно с неровной поверхностью) мяч, брошенный партнером №2 в стенку из – за спины партнера;
- 7) игра в настольный и большой теннис;
- 8) игровые упражнения из хоккея[6].

Упражнения для развития стартовой скорости:

- 1) Забеги с максимальной скоростью отрезков 10, 20, 40 м с места (на льду). Бег в гору, бег с отягощениями, бег под-уклон, бег по песку, по воде (на земле);
- 2) Те же упражнения, но в единоборствующих парах, тройках;
- 3) Прыжки вверх, в длину с места, многоскоки;
- 4) Подвижные игры: «Встречные старты», «Убегай – догоняй», «Старт с преследованием соперника», «По беговой дорожке»;
- 5) Различные виды эстафет на коротких отрезках.

Упражнения для развития дистанционной скорости:

- 1) Бег на 30, 60, 100 м (на земле);

- 2) Бег на 15-30 м с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени;
- 3) Бег на 10– 30 м под уклон с ходу, бег с максимальной частотой движения ног на месте;
- 4) Многократные забеги 20–40 метровых отрезков с паузами (1–3 мин) для отдыха;
- 5) Подвижные игры: «Команда скоростных» и др.

Упражнения для развития быстроты выполнения отдельных двигательных актов и технических приемов:

- 1) Упражнения на скорость разгибательного движения ноги при имитации бега на коньках;
- 2) Упражнения на скорость движения фиксации нарушения (поднятие руки вверх);
- 3) Упражнения на скорость движения перемещения лицом – спиной.

Упражнения для развития быстроты выполнения рывково - тормозных действий и переключений:

- 1) Различные виды челночного бега 3х10, 5х10 м;
- 2) Слаломный бег с отягощением среди стоек;
- 3) Бег в коридоре с притормаживанием на его сторонах;
- 4) Бег с поворотами на 180 и 360 градусов;
- 5) То же с шайбой или мячом.

Упражнения для развития скоростных качеств:

- 1) Различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств;
- 2) Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, ручной мяч, регби), проводимых в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 20 сек и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5–3 мин) [6].

Во время занятий вне льда наряду с решением задач всестороннего развития организма детей с помощью развивающих упражнений, подвижных

и спортивных игр, стартов, прыжков, разнообразных эстафет решаются задачи улучшения простой и сложных двигательных реакций [16].

Вместе с тем спортсмены укрепляют связки суставов, повышают силу мышц, совершенствуют координацию движений. Все это является той базой, на основе которой, спортсмены быстрее освоят технику владения коньками и в дальнейшем смогут развивать быстроту непосредственно на льду в специальных игровых хоккейных упражнениях. В занятиях же на льду основное внимание уделяют обучению и совершенствованию техники катания. По мере того, как спортсмены освоят в совершенстве тот или иной технический прием (а это может быть один из приемов владения коньками), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Основными средствами развития быстроты, в занятиях вне льда, являются подвижные и спортивные игры, построенные на опережение действий партнера, прыжковые упражнения, беговые упражнения, различные эстафеты, в том числе и преодоление полосы препятствий, движения скоростно-силового характера, метания, старты из различных исходных положений, бег с внезапными остановками, изменением скорости и направления движения, ловля и быстрая передача мяча [16].

Все упражнения выполняются вначале с умеренной и средней скоростью, а затем, по мере освоения, – с более высокой, постоянно контролируемой, что позволяет избежать скованности юных спортсменов и способствует планомерному совершенствованию координаций движений. Беговые и прыжковые упражнения можно выполнять в облегченных условиях (например, под небольшой уклон). В метаниях могут использоваться отягощения небольшого веса. Подвижные и спортивные игры проводятся на небольших площадках. Подбираются такие игры, эстафеты и полосы препятствий, в которых необходимо выполнять кратковременные, но быстрые движения [14].



По мере освоения различных способов техники бега на коньках совершенствуют скорость двигательных реакций. Аналогичные задачи решаются и летом – при выполнении специальных упражнений спортсменами [30].

В связи с тем, что элементарные формы быстроты после 20 лет практически не развиваются, последующая тренировка спортсменов направлена в основном на повышение максимальной скорости [10].

### **1.3 Проявления скоростных способностей у арбитров**

У арбитров выявлены состав и структура скоростных качеств, включающие следующие виды их проявления:

- 1) Быстрота простой и сложной реакции;
- 2) Стартовая скорость;
- 3) Дистанционная скорость;
- 4) Быстрота тормозных движений;
- 5) Быстрота выполнения технических приемов игры;
- 6) Быстрота переключения от одного действия к другому.

Указанные скоростные способности арбитра относительно независимы одно от другого. В соревновательной обстановке они, как правило, проявляются комплексно. Видимо, поэтому обычно принято оценивать уровень скоростных кондиций арбитра по его способности выполнять скоростной маневр на коньках. Ведь при этом в органической взаимосвязи проявляются все составляющие структуры скоростной подготовленности.

Недостаточное развитие какого-либо вида скоростных способностей значительно снижает эффективность скоростного маневра, которая во многом определяется уровнем развития других физических качеств (силы, ловкости, выносливости) и особенно техникой движения. В тренировочном процессе иногда нужно избирательно воздействовать на то или иное скоростное качество. Поэтому надо иметь более детальное представление об основных видах скоростных способностей хоккеистов и арбитров [26].

В игровой обстановке нередко приходится быстро реагировать на различные виды раздражителей (движение игроков, движение шайбы, изменение игровой ситуации и т.д.). Поэтому большое значение имеет быстрота простой и особенно сложных двигательных реакций.

Сложные реакции подразделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Латентное время сложной реакции выбора зависит от качества вариантов выбора и во многом определяется поведением игроков. Например, нападающий, выходя один на один с вратарем противника, должен быстро выбрать наиболее уязвимое место вратаря и выполнить соответствующий технический прием (подкидку, подпуск, обводку).

Наиболее типичны для хоккея реакции на движущийся объект, скрытый период которых длится от 0,18 до 1 с и складывается из четырех элементов:

- 1) Увидеть движущийся объект (шайбу, игрока);
- 2) Прогнозировать его движение;
- 3) Выбрать тактику действия;
- 4) Выполнить движение (большая часть времени при этом расходуется на то, чтобы увидеть движущийся объект).

Если учесть, что в хоккее скорость полета шайбы в бросках достигает свыше 100 м/с, то это значит, что с расстояния до 10 м вратарь не успевает среагировать на шайбу. Однако очень часто вратарь точно реагирует на шайбу, брошенную даже с более близкого расстояния. И удается это ему не только благодаря правильному выбору позиции, но и за счет предугадывания направления полета шайбы, изучения подготовительных действий игрока, бросающего шайбу. Такие реакции называются реакциями антиципации. Они в хоккее приобретают особенно важное значение [27].

Все виды реакций генетически обусловлены, определенным образом взаимосвязаны и довольно трудно поддаются развитию. Это обязывает более внимательно подходить к отбору арбитров к быстроте проявления двигательных реакций при помощи соответствующих тестов.

Многие специалисты осознают важность периодического контроля спортсменов. Специалист хоккейного клуба «Динамо-Минск» В.Э. Занковец по результатам исследования сделал вывод: Тестирование необходимо:

1. Для выявления сильных и слабых сторон спортсменов.
2. Для оценки эффективности тренировочной программы.
3. Для изучения прогресса хоккеистов и арбитров.

Научно обоснованная и экономичная по временным параметрам программа педагогического контроля, проводимая с чёткой периодичностью, может существенно повысить эффективность подготовки спортсмена и как следствие результат команды [7].

Быстрота выполнения технических приемов (катание - лицом и спиной вперед, фиксация нарушений, техника показа жестов) определяется быстротой тактического мышления; быстротой одиночного движения и быстротой двигательной реакции (антиципации и на движущийся объект); взрывной силой мышц плечевого пояса, движения рук; техникой передвижения (Т.Д. Лоскутова, 1975).

Техника движения должна соответствовать уровню скоростного потенциала арбитра – обеспечивать его реализацию при выполнении технических приемов. Для повышения скорости выполнения технического приема необходимо, прежде всего, сократить подготовительные действия, уменьшить время выполнения отдельных фаз движения.

Так же, как и предыдущие виды скоростных качеств, быстрота тормозных действий и переключений зависит:

- от собственно-скоростных качеств (быстроты двигательной реакции и одиночного движения), обеспечивающих быстрое включение и осуществление тормозных действий и переключений;
- взрывной силы мышц нижних конечностей, которая, например, в челночном беге способствует усилению давления коньками в лед и обеспечивает противодействие силам инерции, возникающим при

торможении, а также способствует быстрому началу последующего движения (после торможения);

– технике движений. т.е. правильного расположения туловища арбитра, своевременного переноса центра массы, оптимального сгибания нижних конечностей в коленном и тазобедренном суставах, рационального приложения усилий и т.д.

Таким образом, при рассмотрении факторов, определяющих эффективность проявления скоростных способностей арбитров, очевидно, что ведущие из них – собственно скоростные, скоростно-силовые и технические качества[19].

#### **1.4 Особенности влияния специального спортивного оборудования на подготовку судей, в период предсезонной подготовки**

«Судья...Как много смысла заложено для меня в этом слове! Какие строгие и нравственные человеческие требования заключает оно в себе»

«Судьями не рождаются, ими становятся!» – говорит, заслуженный арбитр, Юрий Павлович Карандин, 60х-70х-80х годов своей блистательной карьеры[11].

Планирование индивидуального плана спортсменов высокого класса в годичном микроцикле подготовки – обязательный компонент тренировочного процесса с включением в него различного оборудования. Создание плана основывается на теории и принципах программно-целевого планирования и управления – одного из видов управления, в основе которого лежит ориентация деятельности на достижение поставленных целей, в нашем случае – достижение необходимого спортивного результата в определенный временной срок. Не менее важным, чем планирование, является учет реально выполненных тренировочных нагрузок, их сопоставление с планом и с данными тестирования компонентов подготовленности спортсмена[17].

Скоростные качества человека находится в тесной взаимосвязи с возрастом. В процессе возрастного развития скоростные возможности повышаются до 20- 25 лет, а затем постепенно снижаются. Прирост скорости

в последующие годы осуществляются за счет повышения силы мышц, увеличения мощности и емкости анаэробных механизмов энергообеспечения и совершенствования техники движений и т.д. [12].

Физическая подготовка спортсмена составляет основу спортивной тренировки. В её процессе осуществляется развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие спортсмена: повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационных способностей, совершенствование физических кондиций, двигательных навыков и умений. Чтобы достигнуть этого, необходимо систематическое воздействие на организм с помощью развивающих упражнений и специальных упражнений из различных видов спорта[19].

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от развития которых зависят достижения в данном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки спортсмена служат соревновательные для данного вида спорта упражнения и специально-подготовительные упражнения, которые разрабатываются на их основе [30].

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного воспитания скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства[3].

В настоящее время тренировочные устройства и специальное оборудование успешно применяются как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсменов.

Технические средства в спорте – это устройства системы, комплексы и аппаратура, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе тренировочных занятий с целью повышения их эффективности [18].

Тренировочные устройства – это технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия.

Жилет с отягощением – тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной техники, развития скоростных качеств, совершенствования анализаторных функций организма. Благодаря наличию обратной связи жилеты более эффективны, чем другие тренировочные устройства [8].

Тренировочные устройства и тренажёры могут быть индивидуального и коллективного пользования, а их воздействие на организм – локальным, региональным или общим [30].

Тренажёры различаются по своему конструкторскому решению. Их технические особенности определяются необходимостью преимущественного развития того или иного двигательного качества или одновременно нескольких. Например, такие технические устройства, как бегущая дорожка, амортизационные ремни, вело тренажёры и им подобные, позволяют направленно развивать общую, скоростную и скоростно-силовую выносливость применительно к своим видам спорта. Среди спортивных тренажеров выделяют следующие:

Утяжеление крепящиеся к на ботинок конька

Силовой эспандер крепящийся к конькам — один из наиболее востребованных видов тренажеров в настоящее время. Его главная особенность заключается в том, что он развивает физическую силу, способствует росту мышц, способствует развитию скоростных способностей и оттачивает технику катания [24].

Упражнения с амортизационными ремнями - весьма эффективный и правильный способ избежать ослабления мышц спины и ухудшения осанки, поддержания спортивной формы в нужной форме[24].

Комплекс упражнений на льду с баллонами и партнером - универсальны для тренировок с большой силовой нагрузкой. С помощью спортивного комплекса можно укрепить основные мышцы ног и спины, а также повысить выносливость организма и скоростные качества [19].

Беговая дорожка - прекрасная альтернатива уличным пробежкам, благодаря этому тренажеру можно поддерживать свой организм в тонусе, тренировать основные группы мышц таза и ног.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Организация исследования**

На I этапе (с 10.01.2017г. по 22.05.2017г.) исследования было проанализировано: специальная литература, методики по использованию специального спортивного оборудования для развития скоростных качеств, физической и теоретической подготовки арбитров 20-35 лет в период предсезонной подготовки.

На II этапе (с 30.07.2017г. по 2.07.2017г.) исследования был проведен опрос в виде анкетирования, видеоанализ и теоретическое тестирование, педагогическое наблюдение и прошла подготовка к педагогическому эксперименту.

На III этапе (с 03.07.2017г. по 26.08.2017г.) исследования проведен педагогический эксперимент, сделаны выводы об эффективности использования специального спортивного оборудования для развития скоростных способностей, физической и теоретической подготовки арбитров 20-35 лет в период предсезонной подготовки.

### **2.2 Методы исследования**

В исследовании использованы следующие методы:

- Теоретический анализ и обобщение литературных данных;
- Опрос в виде анкетирования;
- Видеоанализ, расположения и перемещения арбитров, на турнирах и товарищеских матчах в период подготовки;
- Педагогическое наблюдение;
- Тестирование скоростных качеств на льду;
- Педагогический эксперимент;
- Математическая статистическая, обработка данных t-критерия, осуществлялась с помощью программы «Statistica».



### **Теоретический анализ и обобщение литературных данных**

Теоретический анализ и обобщение литературных данных проводился с целью изучения накопленного в исследовании опыта по интересующей проблеме, а именно: изучение уровня развития физических способностей и технических умений судей, их теоретическая подготовка. Количество источников 30.

### **Опрос в виде анкетирования**

Опрос и анкетирования проводился с методистами, инструкторами и действующими арбитрами по хоккею, города Перми и Пермского края в количестве тридцати человек: 3-инструктора, 2-методиста, 25-арбитров разного возраста (имеющих стаж работы в профессиональной сфере деятельности от 5 до 10 лет – 5 человек; и от 10 до 20 лет – 20 человек).

Проведенное анкетирование позволило определить отношение респондентов к использованию специального спортивного оборудования для специальной физической подготовки арбитров, как дополнительного средства в подготовке спортсменов (приложение 1).

### **Видеоанализ расположения и перемещения арбитров, на турнирах и товарищеских матчах в период подготовки**

Проводился с помощью технических средств в аудитории, просмотр позволил показать ошибки и разобрать их причины. Показать наиболее удачное расположение судей, в которых было возможно увидеть физическую готовность, которая повлияла лучшим образом занять выгодные позиции в которых возможно увидеть нарушения и не помешать своим расположениям игрокам, как с шайбой, так и без неё[29].

### **Педагогическое наблюдение**

Исследование проводилось с 3 июля по 26 августа 2017 г. на базе УДС «МОЛОТ» г. Пермь. В исследовании приняло участие 20 арбитров «Федерации хоккея Пермского края». Были сформированы две группы: экспериментальная - 10 человек и контрольная - 10 человек (в возрасте от 20 до 35 лет).

Педагогические наблюдения проводились в период эксперимента, на занятиях на льду участвовали 20 арбитров, наблюдение за их уровнем самочувствия и задавались вопросы о их самочувствии.

Наблюдение за уровнем самочувствия в начале, середине, и конце тренировок в экспериментальной группе.

Уровень самочувствия:

- хорошее самочувствие (покраснение лица – нет, одышки – нет);
- среднее самочувствие (покраснение лица - легкое, одышка – незначительная);
- плохое самочувствие (покраснение лица – да, одышка – да).

Так же, помимо внешних признаков задавались вопросы:

- 1) Как справляются с нагрузкой?
- 2) Как переносятся нагрузки?
- 3) Проявляют ли интерес к занятиям на льду?
- 4) Каков эмоциональный фон группы арбитров?

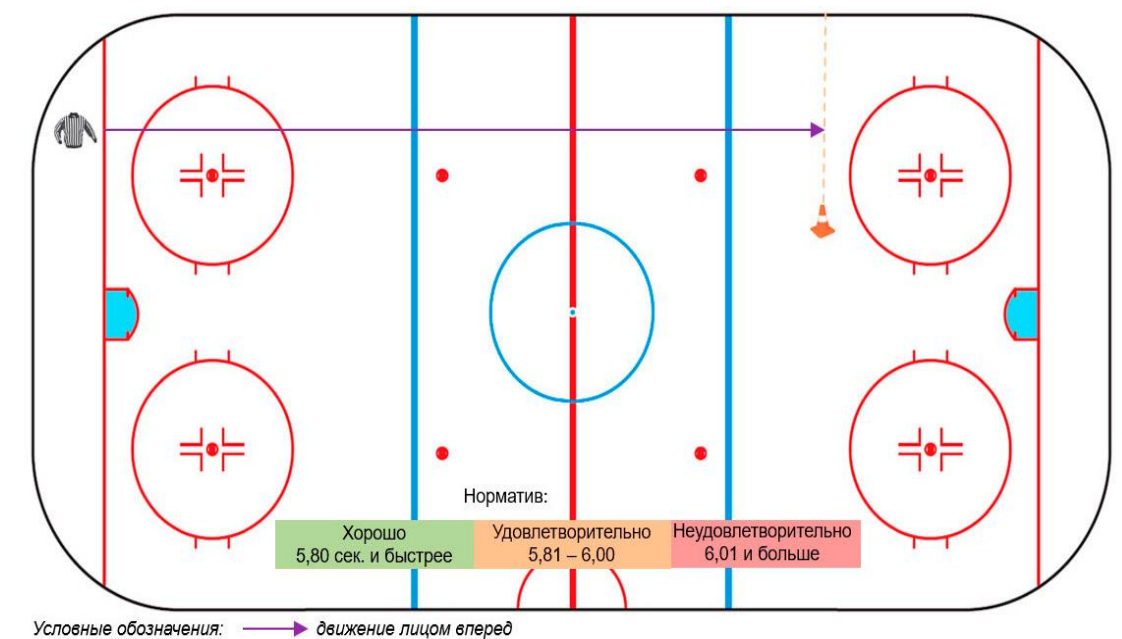
### **Тестирование развития скоростных качеств на льду**

Тестирование показателей физической подготовленности арбитров обеих групп проведено в два этапа: 3 июля 2017 года (до начала занятия со специальным оборудованием) – констатирующий этап, 26 августа 2017г. – контрольный этап (после занятий со специальным оборудованием). Данное тестирование утверждено Международной Федерацией Хоккея на льду (ИИHF) для арбитров по хоккею с шайбой и является обязательным требованием для всех судей.

Для выявления показателей скоростных качеств использованы следующие тесты:

### **Контрольные испытания:**

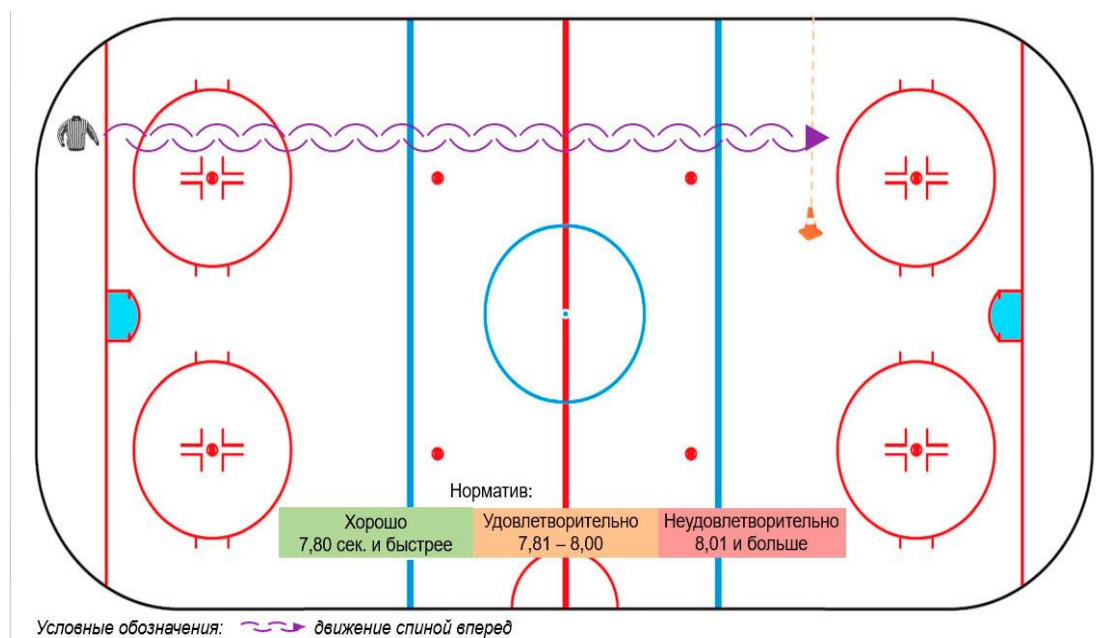
## 1. Test 40 метров лицом вперед



**Рис. 1. Test 40 метров лицом вперед**

Старт по свистку, стартовая позиция лицом к финишу, коньки перед лицевой линией [13].

## 2. Test 40 метров спиной вперед



**Рис. 2. Test 40 метров спиной вперед**

Старт по свистку, стартовая позиция спиной к финишу, коньки перед лицевой линией [13].

### 3. Test слалом (Pylon test)

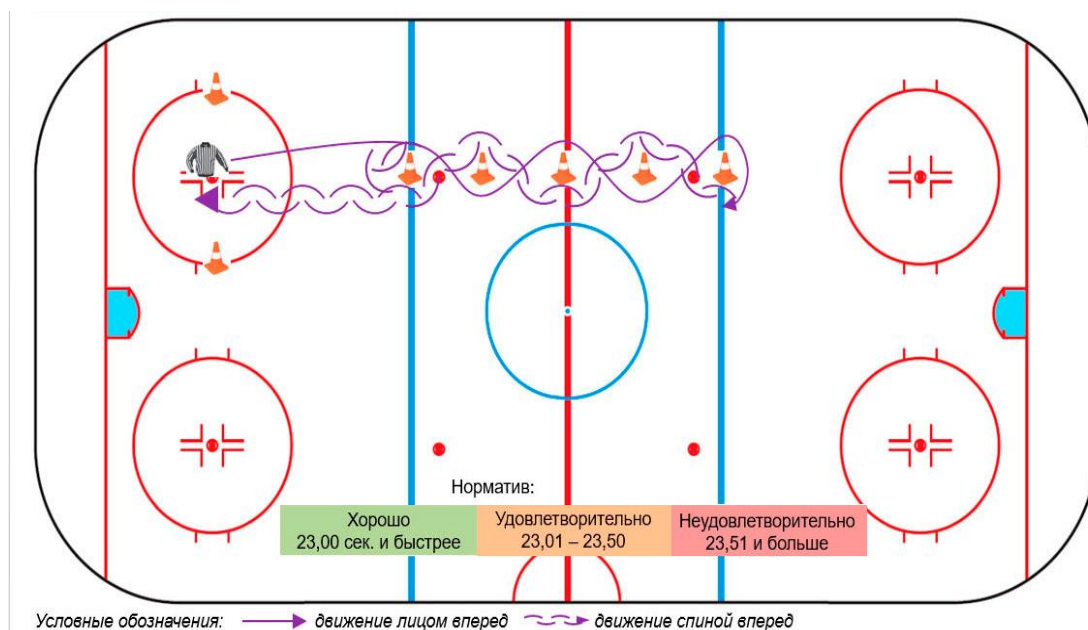


Рис. 3. Test слалом (Pylon test)

Время засекается по началу движения, стартовая позиция на точке конечного вбрасывания лицом к пилонам [13].

### 4. Test для главных судей (Four man system test)

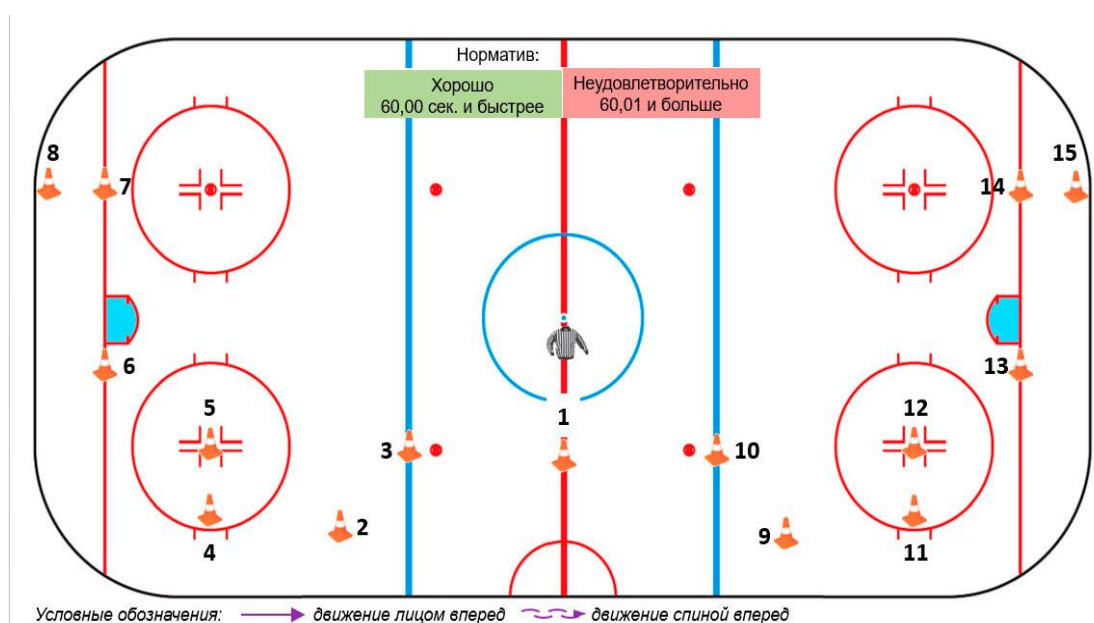


Рис. 4. Test для главных судей (Four man system test)

Участник теста располагается в центральной точке вбрасывания с шайбой в руке. Он вбрасывает шайбу и начинает движение спиной вперед, это время включается секундомер.

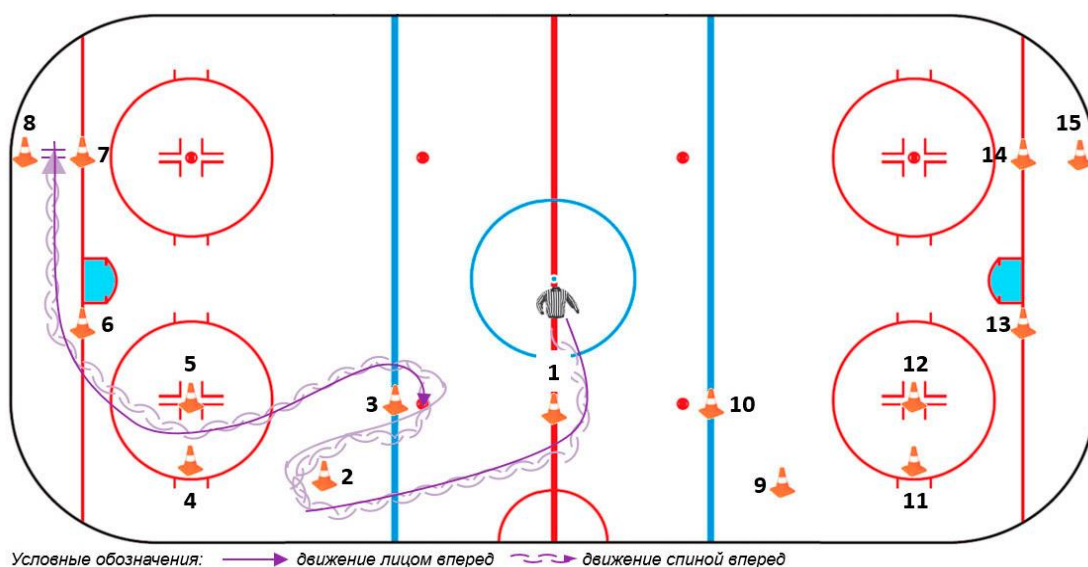


Рис. 5. Первый этап

**Первый этап.** После вбрасывания шайбы участник должен катиться спиной вперед и объехать стойку №1 с правой стороны, продолжая движение спиной вперед, участник подъезжает к стойке №2, разворачивается лицом вперед и направляется к стойке №3, как показано на рисунке. У стойки №3 участник разворачивается спиной вперед и проезжает между стойками №4 и №5, объезжает стойку №6 и ворота, производит полное торможение за мнимой линией между стойками №7 и №8. Обратный путь производится по той же траектории, но лицом вперед, между стойками №3 и №2 спиной вперед.

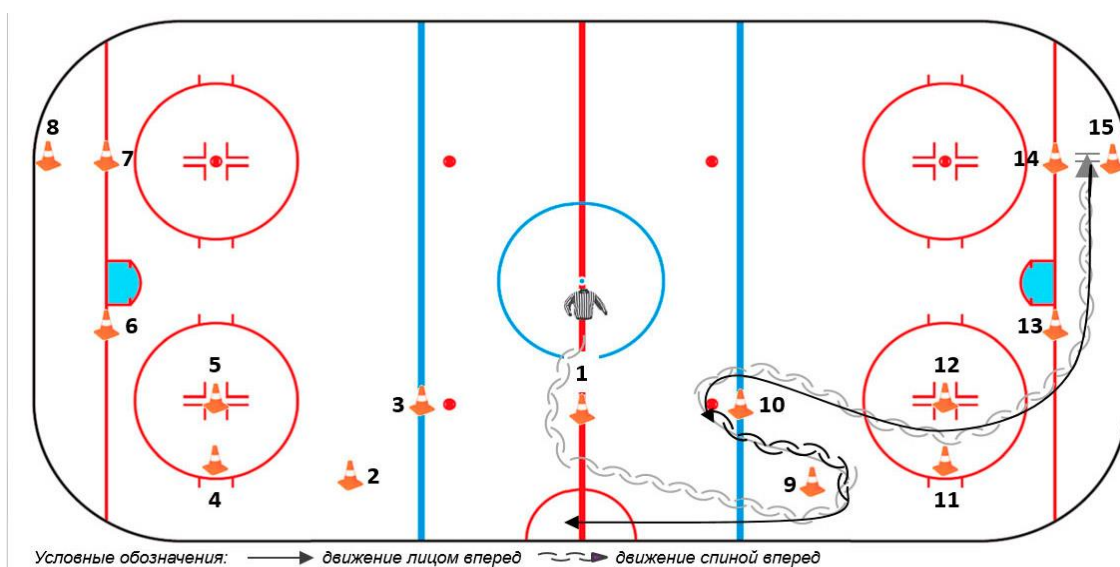
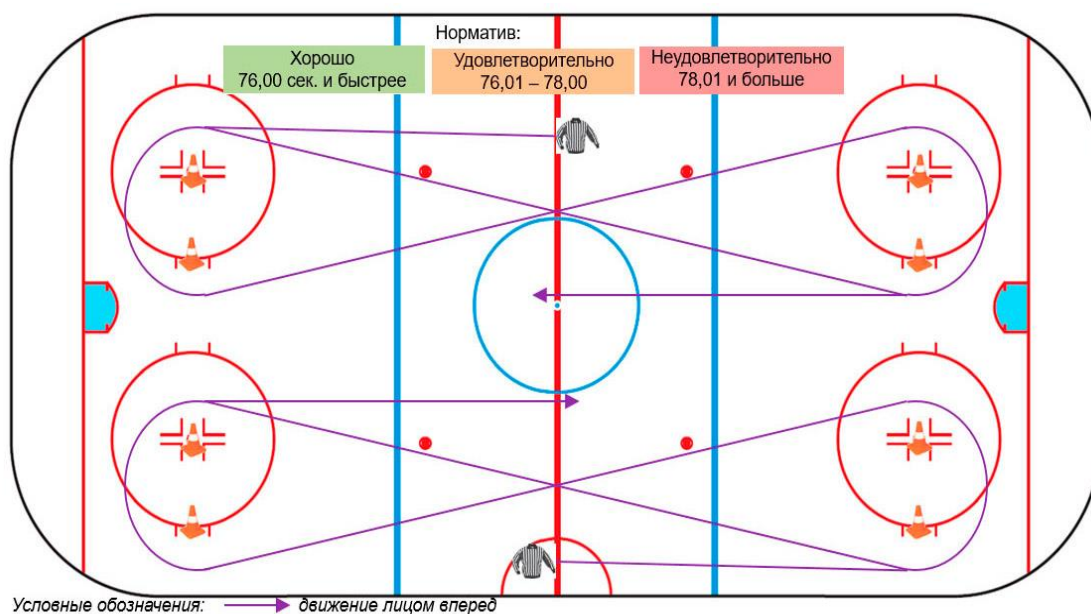


Рис. 6. Второй этап

**Второй этап.** Участник возвращается в центральную точку вбрасывания, подбирает шайбу и начинает движение спиной вперед но в другую сторону площадки. Он должен объехать стойку №1 с лицевой стороны, продолжая движение спиной вперед, участник подъезжает к стойке №9, разворачивается спиной вперед и направляется к стойке №10, как показано на рисунке. У стойки №10 участник разворачивается спиной вперед и проезжает между стойками №11 и №12, объезжает стойку №13 и ворота, производит полное торможение за мнимой линией между стойками №14 и №15. Обратный путь производится по той же траектории, но лицом вперед, между стойками № 10 и №9 спиной вперед. Финиш на центральной красной линии [13].

### 5. Test для линейных судей (тест 5 восьмерок)



**Рис. 7. Test для линейных судей (тест 5 восьмерок)**

Тест сдается в парах. Участники располагаются до красной линии. Направление движения участники теста выбирают сами, но стартовать они должны в разные стороны площадки. Старт по свистку. Направление движения на поворотах – строго от ботра. Финиш за центральной красной линией [13].

### **Педагогический эксперимент**

В исследовании приняло участие 20 арбитров (от 20 до 35 лет). Были сформированы две группы: экспериментальная – 10 человек и контрольная – 10 человек. Контрольная группа занималась по индивидуальной подготовке. Экспериментальная группа занималась по разработанной Нами методике.

#### **Методика развития скоростных способностей арбитров по хоккею в период предсезонной подготовки**

Занятия со специальным оборудованием на льду и земле (тренировки на мышечную выносливость) проводились три раза в неделю в течении двух месяцев 03.07.2017 по 26.08.2017г.

Всего было проведено 16 ледовых занятий по 75 минут, общее время ледовых занятий 20 часов за период подготовки. Тренировки на земле проводились по 90 минут в количестве 8 тренировок, общее время 12 часов за период подготовки. Так же в период подготовки было 16 теоретических занятия по 120 минут, в аудитории теоретической подготовки, общее количество 32 часа.

В понедельник арбитры проводили ледовые занятия, в начале тренировки разминку (раскатку) 7-10 минут. Основная часть 40-50 минут тренировки бег с утяжелением на коньках весом по 700 грамм (на каждом коньке), на льду с большим количеством повторений пробегаемых отрезков. В завершающей части тренировки игра в «хоккейный футбол» (таб. №1)

Во вторник проводились занятия в аудитории по теоретической подготовке, 120 минут с перерывом 10 минут в середине занятия.

В среду арбитры проводили занятия на земле в начале тренировки пробежку и разминку 10-15 минут. Основная часть 35-45 минут тренировки бег в жилете с утяжелением весом по 7 килограмм на земле со средней нагрузкой пробегаемых отрезков, но максимальной скоростью. Прыжковые упражнения в 3 подходах по 20 секунд в жилете с утяжелением, 20 – 30 минут спортивных игр в «футбол», «баскетбол», «гандбол» (без утяжеления)

чередовались в каждую среду. Упражнения на пресс и подтягивания проводились в завершающей части тренировки. (таб. №2).

В четверг проводился просмотр и разбор видео материала игровых ситуаций, правильного расположения арбитров на льду оценка нарушений на видео, 120 минут с перерывом 10 минут в середине занятия.

В пятницу арбитры проводили ледовые занятия, в начале тренировки разминку (раскатку) 7-10 минут. Основная часть 30-40 минут тренировки бег без утяжелений на коньках, на льду с небольшим количеством повторений пробегаемых отрезков. В завершающей части тренировки игра в «хоккей» 10 – 15 минут (таб. №3).

Каждую неделю мы изменяли утяжеления, т.е. чередовали средства отягощения, как на ледовых тренировках так и на занятиях вне льда.

В понедельник и пятницу после спортивных игр в конце тренировки арбитры проводили показ жестов в парах 5 – 7 минут (таб.№4). В субботу и воскресенье занятия не проводились.

Понедельник – 80% интенсивности от максимальной – большая нагрузка;

Среда – 70% интенсивности от максимальной – средняя нагрузка;

Пятница -60% интенсивности от максимальной – малая нагрузка.

Перед экспериментальным комплексом арбитры выполняли общепринятую разминку (раскатку) на льду. Экспериментальный комплекс выполнялся в основной части тренировки.



Таблица №1

**Экспериментальный комплекс с утяжелениями на коньках (на льду)  
проводимых в понедельник (основная часть тренировки)**

| Понедельник                                   |                            |
|-----------------------------------------------|----------------------------|
| Наименование упражнения                       | Количество забегов и минут |
| 1) 40м. лицом с утяжелителями на коньках      | 3 забега                   |
| 2) 40м. спиной с утяжелителями на коньках     | 3 забега                   |
| 3) слалом с утяжелителями на коньках          | 3 забега                   |
| 5) Four man system с утяжелителями на коньках | 2 забега                   |
| 7) 5 восьмерок с утяжелителями на коньках     | 2 забега                   |
| 8) Игра в «хоккейный футбол»                  | 10 минут                   |

Таблица №2

**Экспериментальный комплекс на развитие скоростных способностей  
(на земле) проводимых в среду (основная часть тренировки)**

| Среда                                                                        |                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Наименование упражнения                                                      | Количество забегов, время выполнения упражнения, количество подходов |
| 1) рывки 40м. лицом в жилете с утяжелением 7 кг                              | 4 забега                                                             |
| 2) рывки 40м. спиной в жилете с утяжелением 7 кг                             | 2 забега                                                             |
| 3) прыжки в низком приседе с продвижением вперед в жилете с утяжелением 7 кг | 20сек /3подх                                                         |
| 5) выпрыгивания из низкого приседа                                           | 20сек /3подх                                                         |
| 7) планка, горизонтальная и боковая                                          | 3 минут                                                              |
| 8) подтягивания на турнике                                                   | Мах количество                                                       |
| 9) спортивные игры футбол, баскетбол, гандбол                                | 20-30 минут                                                          |

Таблица №3

Экспериментальный комплекс на развитие скоростных способностей, без  
отягощений (на льду) проводимых в пятницу (основная часть тренировки)

| Пятница                           |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| Наименование упражнения           | Количество забегов и минут |
| 1) 40м. лицом без утяжелений      | 2 забега                   |
| 2) 40м. спиной без утяжелений     | 2 забега                   |
| 3) слалом без утяжелений          | 2 забега                   |
| 5) Four man system без утяжелений | 1 забега                   |
| 7) 5 восьмерок без утяжелений     | 1 забега                   |
| 8) Игра в «хоккей»                | 10-15 минут                |

Так же для экспериментальной группы проводились упражнения, на показ эстетики жестов арбитра, в заключительной части тренировки.

Таблица №4

Экспериментальный комплекс на показ жестов  
(заключительная часть тренировки)

| ПОНЕДЕЛЬНИК, ПЯТНИЦА                                                |                                                       |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Наименование упражнения                                             | Кол-во подходов и повторений                          |
| 1. Имитация фиксации нарушения поднятием руки<br>вверх (в движении) | 3 подхода * 10 повторений (рука свободная от свистка) |
| 2. Имитация фиксации взятия ворот                                   | 3подхода * 10 повторений (рука свободная от свистка)  |
| 3. Имитация показа жестов у столика для судей в бригаде             | 3 подхода * 10 повторений (рука свободная от свистка) |

### **Метод математической статистики, обработки данных t-критерия Стьюдента**

Для сравнения средних величин показателей физической подготовленности спортсменов с помощью t-критерия Стьюдента использована следующая формула:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{m_1^2 + m_2^2}, \quad (1)$$

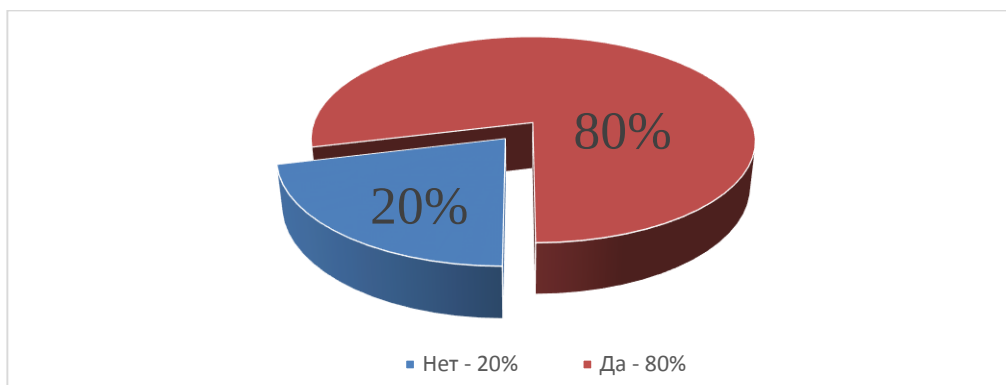
где  $M_1$  - средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы),  $M_2$  - средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы),  $m_1$  - средняя ошибка первой средней арифметической,  $m_2$  - средняя ошибка второй средней арифметической.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЙ

### 3.1 Результаты анкетирования

Опрос и анкетирование проводилось с методистами, инструкторами и действующими арбитрами по хоккею, города Перми и Пермского края в количестве тридцати человек: 3-инструктора, 2-методиста, 25-арбитров разного возраста и судейской квалификации (имеющих стаж работы в профессиональной сфере деятельности от 5 до 10 лет – 5 человек; и от 10 до 20 лет – 20 человек).

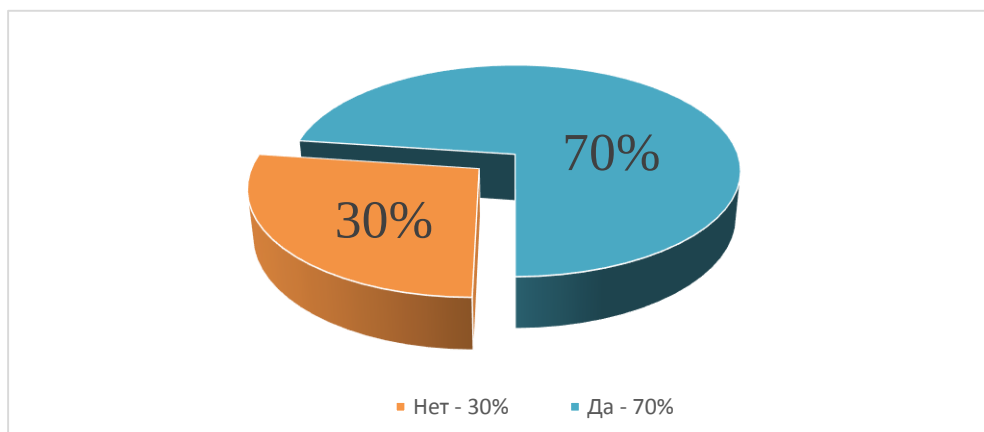
На вопрос №1. Уделяете ли Вы, внимание скоростной подготовке арбитров (на льду)? Получены следующие результаты (Рис. 8).



**Рис. 8. Внимание скоростной подготовки арбитров.**

Так большинство респондентов (80%) отметили, что они уделяют внимание (ледовой) специальной физической подготовки арбитров.

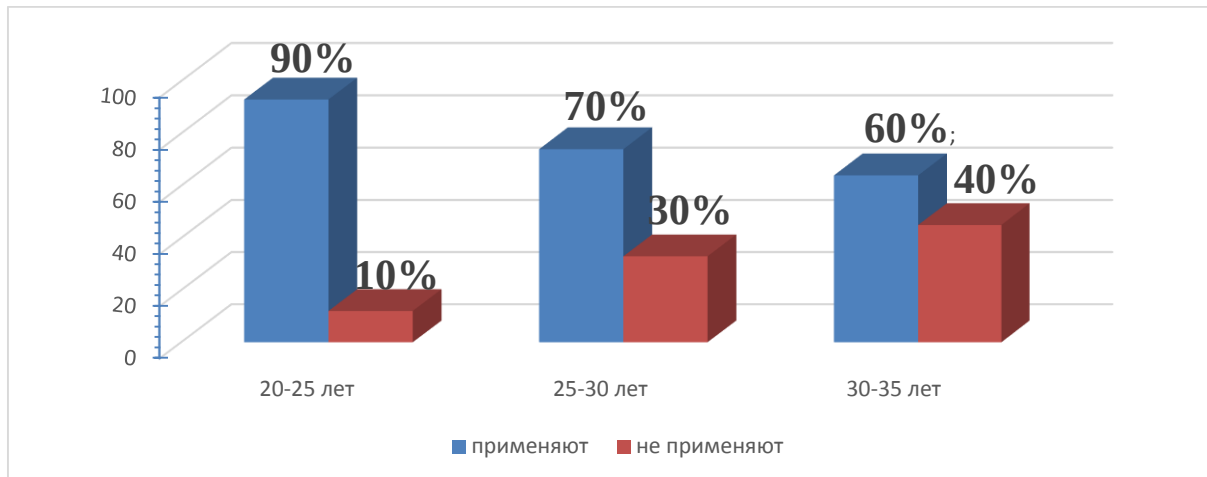
На вопрос №2. Используете ли Вы, дополнительное оборудование? получены следующие результаты (Рис. 9).



**Рис. 9. Использование дополнительного оборудования**

На этот вопрос так же, большинство респондентов (70%) отметили, что они используют дополнительное оборудование.

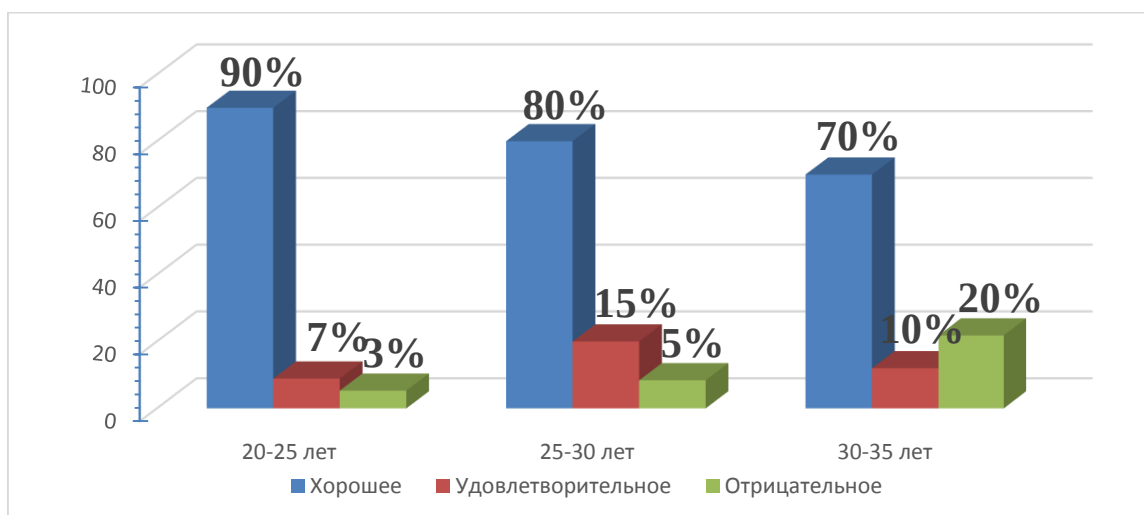
На вопрос №3. С какого возраста Вы, включаете в тренировочный план специальное оборудование? Получены следующие результаты (Рис. 10).



**Рис. 10. Возраст начала использования специального оборудования**

При этом из тех, респондентов, кто постоянно использует подготовку с применением специального оборудования с 20-25 лет, её применяют 90% специалистов, с 25-30 лет её применяют 70%, с 30-35 лет её применяют 60%.

На вопрос №4. Каково отношение арбитров к использованию специального оборудования? получены ответы (Рис. 11).

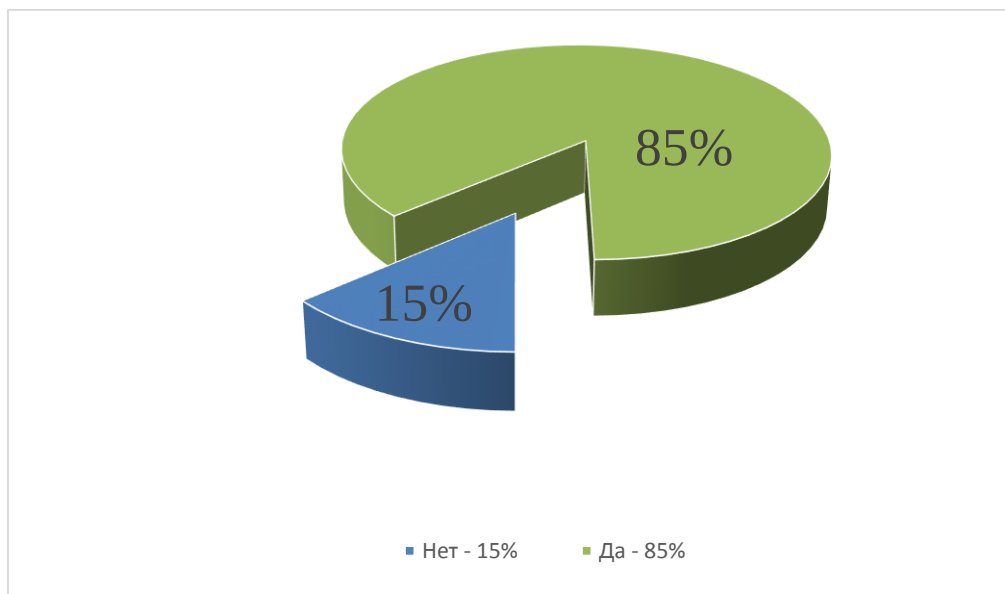


**Рис. 11. Отношение арбитров к специальному оборудованию**

Судя по оценкам респондентов, среди арбитров 30-35 лет преобладает более отрицательное отношение к использованию спортивного

оборудования, в возрасте от 20-25 лет и 25-30-14 лет у арбитров преобладает хорошее отношение использованию специального спортивного оборудования на тренировках.

На вопрос № 5. Как Вы считаете, повлияет ли, специальное оборудование, на скоростные способности арбитров? получены ответы на (Рис. 12).



**Рис. 12. Мнение специалистов на влияние специального оборудования на скоростные способности**

Так абсолютное большинство специалистов (85%) считают, что применение специального спортивного оборудования положительно повлияет на физическую подготовку судей в возрасте 20-25 лет, в возрасте 25-30 лет 70% специалистов уверены в эффективности применение специального спортивного оборудования, в возрасте 30-35 лет только 60% инструкторов и тренеров уверены в эффективности применение специального спортивного оборудования.

Таким образом, в результате анкетирования было установлено, что специальное оборудование, как дополнительное средство в подготовке арбитров используется, в практике подготовки судей разных возрастов и категорий.

По мнению ряда спортивных специалистов, специальное оборудование успешно используется как дополнительное средство для повышения индивидуального мастерства отдельных арбитров. А так же для поднятия эмоционального состояния судей (тонуса тренировки), разнообразия и оптимизации тренировочного процесса. Кроме того, специальное оборудование активно используется для улучшения спортивных результатов, которые требуют быстроты передвижения. Упражнения используют для развития мышечной силы и быстроты. Эти упражнения помогают мышцам развивать наибольшее усилие за наименьший возможный промежуток времени.

### 3.2 Результаты видео анализа и теоретического тестирования

Таблица №5

Результаты до и после теоретического тестирования видео теста  
арбитров по хоккею с шайбой

| Результаты до<br>теоретического<br>тестирования |         |         | Результаты после<br>теоретического<br>тестирования |         |         | Освоение виде<br>материала и<br>тестирования до |         |         | Освоение видео<br>материала и<br>тестирования после |         |         |
|-------------------------------------------------|---------|---------|----------------------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------------------------------|---------|---------|
| КГ ЭГ                                           |         |         | КГ ЭГ                                              |         |         | КГ ЭГ                                           |         |         | КГ ЭГ                                               |         |         |
| Отлично                                         | 10<br>% | 10<br>% | Отлично                                            | 20<br>% | 50<br>% | Отлично                                         | 25<br>% | 10<br>% | Отлично                                             | 40<br>% | 50<br>% |
| Хорошо                                          | 60<br>% | 40<br>% | Хорошо                                             | 50<br>% | 50<br>% | Хорошо                                          | 50<br>% | 40<br>% | Хорошо                                              | 50<br>% | 50<br>% |
| Удовлетво<br>рительно                           | 30<br>% | 50<br>% | Удовлетво<br>рительно                              | 10<br>% | 0<br>%  | Удовлетво<br>рительно                           | 25<br>% | 50<br>% | Удовлетвор<br>ительно                               | 10<br>% | 0<br>%  |

## **ВЫВОД**

На основании проведенных занятий для совершенствования знаний правил игры в хоккей, в течении подготовки с 3.07.2017 по 26.08.2017 было проведено 16 занятий по 2 часа, в общей сложности 32 часа по изучению правил игры в хоккей, видеоматериала, разбора игровых ситуаций, как в аудитории, так и просмотр живого хоккея на арене. При работе в аудитории, перед экспериментом было проведено тестирование, для каждой категории арбитров были составлены теоретические вопросы на проверку знаний правил игры в хоккей с шайбой и знаний положения регламентов.

После проведения занятий, после эксперимента, так же было проведено тестирование, которое в конечном результате показало, что арбитры из экспериментальной группы подтянули свои знания, а судьи которые готовились самостоятельно практически остались на том же уровне, что отображено в таблице 5. (Вопросы для тестирования расположены в приложении №2).

### **3.3 Результаты педагогических наблюдений**

Результаты исследования уровня самочувствия спортсменов экспериментальной группы на стадиях эксперимента представлены в таблице №6.



Таблица №6

## Самочувствия арбитров экспериментальной группы на стадиях эксперимента

| Стадия эксперимента     | Уровень самочувствия арбитров           |                              |                             |                                            |                               |                             |
|-------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
|                         | До занятия со специальным оборудованием |                              |                             | После занятия со специальным оборудованием |                               |                             |
|                         | Хорошее<br>(кол-во арбитров)            | Среднее<br>(кол-во арбитров) | Плохое<br>(кол-во арбитров) | Хорошее<br>(кол-во арбитров)               | Среднее<br>(кол-во арбитров ) | Плохое<br>(кол-во арбитров) |
| В начале эксперимента   | 20%                                     | 30%                          | 30%                         | 20%                                        | 50%                           | 30%                         |
| В середине эксперимента | 10%                                     | 40%                          | 50%                         | 40%                                        | 40%                           | 20%                         |
| В конце эксперимента    | 40%                                     | 50%                          | 10%                         | 70%                                        | 30%                           | 0%                          |

**ВЫВОД**

При наблюдении за уровнем самочувствия арбитров экспериментальной группы, на всех стадиях эксперимента:

1. Плохое самочувствие было, как с утяжелением так и без него у 3 судей, у 5 судей – среднее, у 2 судей – хорошее, в начале эксперимента.
2. Среднее самочувствие показало одинаковые результаты у 4 арбитров, как со снаряжением так и без него, в середине эксперимента.
3. В конце эксперимента преобладало хорошее самочувствие у 7 судей после занятий со специальным оборудованием и у 3 арбитров хорошее, плохого самочувствия не наблюдалось. Без оборудования у 5 судей самочувствие было средним, и у 1 арбитра самочувствие было плохим.

### 3.4 Результаты педагогического эксперимента

Для выявления показателей развития скоростных способностей использованы следующие контрольные испытания на льду:

1. Test 40 м, бег лицом вперед
2. Test 40 м, бег спиной вперед
3. Pylon test (слалом)
4. Four man system test (для Главных судей)
5. Test 5 восьмерок (для Линейных судей)

Проведем структурный анализ изменений в обеих группах арбитров. Рассмотрим динамику изменения показателей у контрольной и экспериментальной группы (рис. 13, рис. 14.)

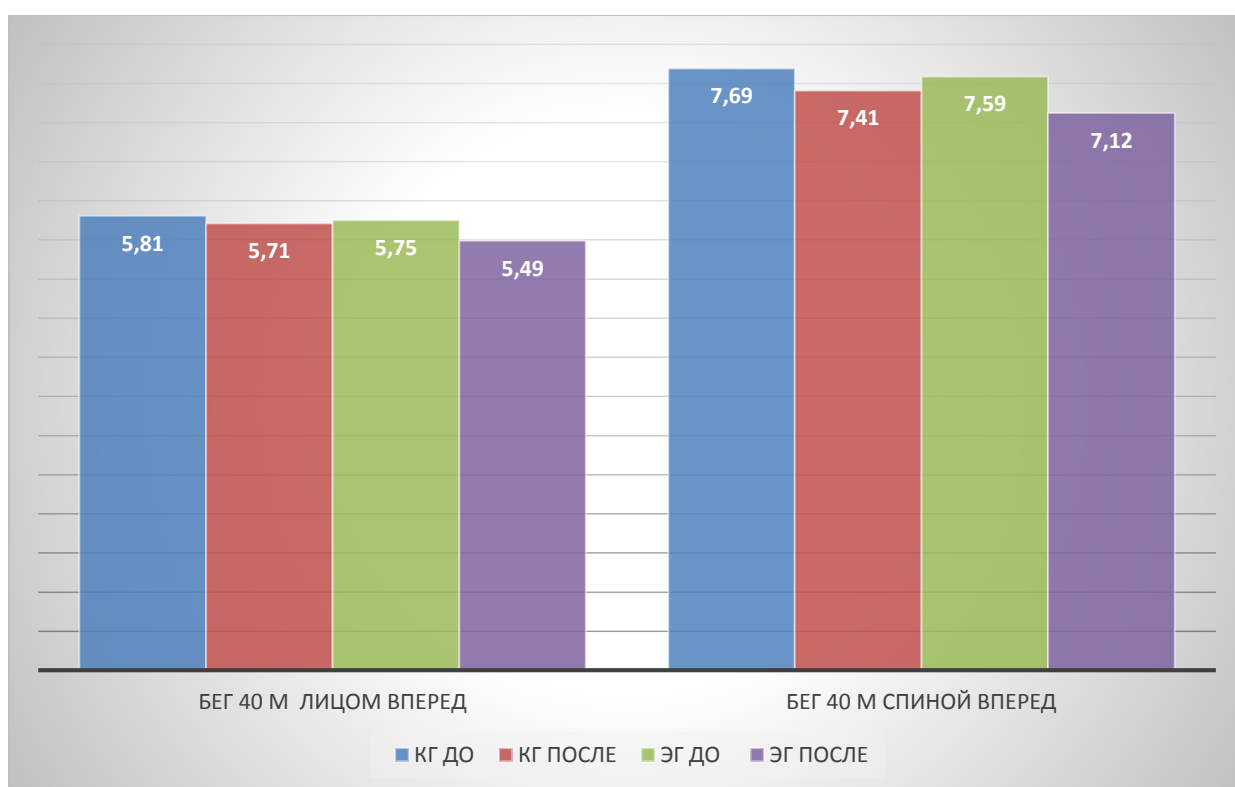
Таблица 7

Развитие скоростных способностей в контрольной и экспериментальной групп до и после тестов на льду

| Показатель                                              | Оценки в группах арбитров (баллы) |                       |                  |                       |                       |                  |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
|                                                         | Контрольная                       |                       | p (t)            | Экспериментальная     |                       | p (t)            |
|                                                         | До эксперимент а                  | После эксперимент а   |                  | До эксперимент а      | После эксперимента    |                  |
| Бег 40м<br>лицом<br>вперед                              | <b>5,81</b><br>±0,69              | <b>5,71</b><br>±0,07  | ≤0,05<br>( 4,5 ) | <b>5,75</b><br>±0,8   | <b>5,49</b><br>±0,9   | ≤0,05<br>( 2,1 ) |
| Бег 40м<br>спиной<br>вперед                             | <b>7,69</b><br>±0,14              | <b>7,41</b><br>±0,20  | ≤0,05<br>( 4,7 ) | <b>7,59</b><br>±0,17  | <b>7,12</b><br>±0,12  | ≤0,05<br>( 2,5 ) |
| Pylon test<br>слалом                                    | <b>22,63</b><br>±0,04             | <b>21,76</b><br>±0,44 | ≤0,05<br>( 3,8 ) | <b>22,44</b><br>±0,04 | <b>21,04</b><br>±0,40 | ≤0,05<br>( 2,3 ) |
| Four man<br>system test<br>тест для<br>главных<br>судей | <b>58,67</b><br>±0,35             | <b>57,75</b><br>±0,37 | ≤0,05<br>( 5,2 ) | <b>58,55</b><br>±0,36 | <b>56,91</b><br>±0,65 | ≤0,05<br>( 3,1 ) |
| 5<br>Восьмерок<br>тест для<br>линейных<br>судей         | <b>76,70</b><br>±0,30             | <b>75,80</b><br>±0,17 | ≤0,05<br>( 4,9 ) | <b>76,45</b><br>±0,39 | <b>75,12</b><br>±0,28 | ≤0,05<br>( 2,9 ) |

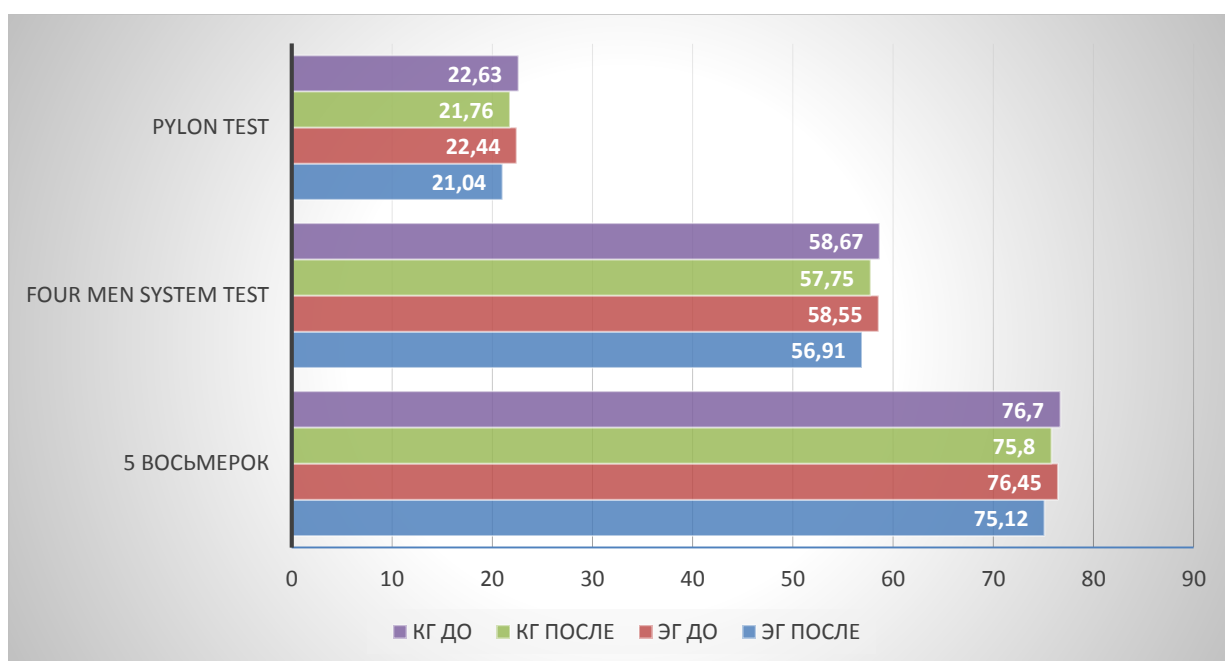
## ВЫВОД

Исследования показали: скоростные показатели на отрезках 40 метров лицом и спиной в контрольной и экспериментальной группах показало динамику увеличения скорости в небольших долях сотых секунд. Изменения произошли практически в каждом тесте на 1 - 2 секунды. Наибольшее увеличение произошло в тесте для Главных судей «Four man system test» у экспериментальной группы (до 58,55сек. и после 56,91сек.); и тесте для Линейных судей «5 восьмерок» (до 76,45сек. и после 75,12сек.). Теоретическая часть и практическое её применение могут повысить уровень подготовленности арбитров к началу проведения соревнований, что доказано теоретическим тестированием данные которой находятся в таблице №5.



**Рис. 13. Изменение показателей 40 м отрезков**

Изменение скоростных показателей на отрезках 40 метров лицом и спиной в контрольной и экспериментальной группах показало динамику увеличения скорости в небольших долях сотых секунд.



**Рис. 14. Изменение показателей тестов на скорость и маневренность**

Изменение данных в тестах на скорость и маневренность в экспериментальной группе более выражен в тесте для главных судей показатель улучшился практически на 2 секунды и в тесте для линейных судей показатель увеличился практически на 2 секунды, в пилон тесте на 1 секунду.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений и время двигательной реакции. Выделяют следующие формы проявления быстроты: быстроту двигательной реакции, под которой подразумевается интервал времени от появления раздражителя до начала ответного действия; скорость одиночного движения; частоту движений; способность к ускорению.

Необходимо учитывать, что формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией, но быть медленным в движениях, или иметь высокую скорость. Вот почему между перечисленными формами проявления быстроты не существует переноса тренированности, то есть тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной из форм проявления быстроты, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам.

Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга и подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц.

Основным средством развития быстроты являются специальные упражнения и средства. Специальные упражнения для развития быстроты представляют собой различные движения, выполняемые возможно быстро. Эти упражнения для развития быстроты можно разделить на три группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей быстротой; смешанные упражнения. Затем темп прироста скоростных способностей снижается. Дальнейшее увеличение скорости в специфических движениях происходит уже в тесной взаимосвязи с воспитанием других физических качеств и совершенствованием техники движений.

Поэтому, наряду со средствами общего характера целесообразно проводить специальные движения, в том числе с преимущественным воздействием на ту или иную форму их проявления: быстроту сложных реакций, стартовую и дистанционную скорость, быстроту выполнения отдельных двигательных актов и простых технических приемов.

## **ВЫВОДЫ**

1. Наиболее эффективные способы развития скоростных качеств у арбитров, является преодоление коротких отрезков на максимальной скорости, с утяжелением, бег по песку и в гору на земле. Бег на льду с утяжелением на коньках или в жилете с утяжелением, в тех условиях когда идет чередование скоростных упражнений в затруднительных условиях который называют вариативным.

2. Разработанная нами методика с комплексом специальных упражнений с применением специального оборудования – может быть использована при подготовке арбитров по хоккею с шайбой в подготовительном периоде к соревнованиям.

3. При оценке эффективности предложенной нами методики, учитывалась профессиональная сфера деятельности, направленная, как на скоростные способности – влияние методики на улучшение скоростных показателей, так и теоретическая направленность которая является неотъемлемой частью данной деятельности, в нее входит так же тактика перемещения и расположения арбитров на льду во время проведения матчей. Данную методику можно считать эффективной, что позволяет считать гипотезу исследования доказанной эмпирическим путем.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич В.К. От высоких информационных технологий – к спортивным победам / В.К. Бальсевич// Теория и практика физической культуры. – 2000. – №10. – С. 56–59.
2. Бородихин Е. Тренировка скоростной техники катания хоккеистов[вконтакте][https://vk.com/videos12914520?z=video348913274\\_171444879%2Fpl\\_12914520\\_-2\(03.04.2017\)](https://vk.com/videos12914520?z=video348913274_171444879%2Fpl_12914520_-2(03.04.2017)).
3. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. - М: Терра - Спорт, 2000. - 64 с.
4. Ветошева В.И., Володин В.В. Фармакологическая коррекция работоспособности спортсменов-хоккеистов/теория и методика физической культуры. – 2008. – №9, с.79–80.
5. Волков, Е.А. Управление и моделирование тренировки в спортивных играх: учеб. Пособие / Е.А. Волков, В.Н. Олефиренко. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 255 с.
6. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология: учеб. Пособие / Ю.А. Ермолаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
7. Занковец В.Э Тестирование в профессиональном хоккее /теория и методика физической культуры. 2015 - №10. с.33.
8. Игорь. Жилет утяжелитель Чемпион отзывы испытание тренировка [Youtube.com] [https://www.youtube.com/watch?v=H7ofDKERr-U\(04.04.2016\)](https://www.youtube.com/watch?v=H7ofDKERr-U(04.04.2016))
9. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов.- Мол: Физкультура и спорт, 1987.– 256 с.
10. Иванов, В.И. Влияние психофизиологического потенциала на адаптацию к учебной деятельности / В.И. Иванов, Э. Ж. Казни, Н.А. Литвинова // Физиология человека.– 2002.– Т. 28. С. 16–18.
11. Карандин Ю.П. Секреты хоккейного арбитра: книга// Карандин Ю.П. – Барнаул: 2016. – 149с.

12. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: монография / Л. П. Матвеев. - Киев: Олимпийская литература, 1999 - 320 с.
13. Международная федерация хоккея(ИИХФ), обязательная программа тестов судей. 2007.
14. Международная федерация хоккея на льду (ИИХФ), Сборник игровых ситуаций. 2016.
15. Международная федерация хоккея на льду (ИИХФ), Официальная книга правил. 2015.
16. Международная федерация хоккея на льду (ИИХФ), Пособие для хоккейных судей. 2003.
17. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П., Абалян А.Г., Фоминченко Т.Г. Методика разработки индивидуального тренировочного плана спортсменов высокой квалификации/теория и методика физической культуры//Адыгейский-государственный-университет. 2011. - №12, с.66-71.
18. Петрушкина, Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов: учеб. Пособие /Н.П. Петрушкина, Е. Ф. Сурина–Марышева, В. А. Понаморов.– Челябинск: УралГУФК, 2007.– 74 с.
19. Савин, В.П. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: метод. Разработка для слуш. ВШТ ГЦОЛИФКа/ В.П. Савин.– М.: ГЦОЛИФК, 1991.– 39 с.
20. Савин, В. П. Теория и методика хоккея / В. П. Савин - М.: Академия, 2003.- 400 с.
21. Стрижак А.П., Спортивная подготовка: реалии и перспективы /теория и методика физической культуры//. 2018 - №3-с20.
22. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции): практ. Руководство / В.А. Таймазов, Я. В. Голуб.– СПб: Олимп, 2004.– 400 с.



23. Тесьменецкая К. Тренировка ОФП для хоккеистов(26.07.2015).[Youtube.com]<https://www.youtube.com/watch?v=4401J49exрo20>(10.04.2017)

24. Трактор ТВ. Баллоны для «Челмета» [Youtube.com]  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=62&v=-uhffLqtlN4](https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&v=-uhffLqtlN4)(06.04.2017)

25. Тумилович И.Н., Долматова И.Т., Манкос В.Е., С.Е. Павлов С.Е. Сравнительная оценка показателей игроков в хоккей с мячом команды высшей лиги в период предсезонной подготовки./Теория и методика физической культуры//МГАФК. 2012 - №2, с.68-70.

26. Фомин, В.С. Новый метод количественного измерения уровня здоровья человека / В.С. Фомин // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: сб. науч. Тр.; под ред. В.И. Жолдака, В.Г. Камалетдинова.– Челябинск: УралГАФК, 1997– С. 178–192.

27. Черепкина, Л.П. Физиология спорта: пособие / Л.П. Черепкина; СибГУФК.– Омск: Б.и., 2006.– 80 с.

28. Шестаков, М. П. Специальная подготовка хоккеистов: учеб. Пособие / М. П. Шестаков. - М., 2000. - 56 с.

29. Hockey Lab. Судьи попавшие под раздачу[Youtube]  
<https://www.youtube.com/watch?v=-pG23aX0nxo>(12.04.2017)

30. Lifeinhockey. Тестирование и функциональная тренировка хоккеистов  
[Youtube]<https://www.youtube.com/watch?v=oD0KX8q4U2k>(07.04.2017)

## АНКЕТА

### Уважаемые тренеры и инструкторы!

Анкета, для определения отношения тренеров и инструкторов к использованию специального оборудования как дополнительного средства в подготовке арбитров в период предсезонной подготовки.

- 1) Уделяете ли Вы, внимание (Ледовой) специальной физической подготовки арбитров?
  - Да
  - Нет
- 2) Развиваете ли Вы, скоростные кондиции арбитров?
  - Да
  - Нет
- 3) С какого возраста Вы, включаете в тренировочный план специальное оборудование?
  - 20-25 лет
  - 25-30 лет
  - 30-35 лет
- 4) Каково отношение арбитров к использованию специального оборудования?
  - Хорошее
  - Удовлетворительное
  - Отрицательное
- 5) Как Вы считаете, повлияет ли, специальное оборудование на скоростные кондиции арбитров?
  - Да
  - Нет

**Вопросы для теоретического тестирования.****2-категория (40 вопросов)**

1. «А» «Б»

№ 3 - 2 мин - в 8.30 № 13 - 2 мин - в 8.30

№ 7 - 2 мин - в 9.00

Гол «Б» в 9.30

**Кто выходит в 9.30? [14]**

Ответ: А. «А» № 3

Б. «А» № 7

В. Никто

2. Атакующий Игрок бьёт по шайбе ногой, а его партнёр подставляет свою клюшку, таким образом, что шайба заходит в ворота.

**Ваше решение?**

Ответ: А. Гол

Б. Нет Гола, вбрасывание остается в зоне

В. Нет Гола, вбрасывание выносится в нейтральную зону

**3. Что такое малый скамеечный штраф?**

Ответ: А. Любое удаление, которое игрок отбывает на скамейке в качестве штрафа

Б. Двухминутное удаление из игры безотносительно к действиям какого-то конкретного хоккеиста в качестве штрафа всей команде

В. Двухминутное удаление из игры конкретного хоккеиста в качестве штрафа.

**4. В каких ситуациях главный судья может попросить видео-просмотр:**

Ответ: А. Находился ли атакующий игрок в площади ворот в момент взятия ворот

Б. Сдвиг ворот во время выполнения штрафного броска или после выполнения броска для выявления победителя

**В. Шайба отскочившая в ворота от судьи**

5. «А» «Б»

№4 – 2 мин в 58.59

№35 – 2 мин в 59.30

**В каких составах будут играть команды в дополнительном периоде?** [14]

**Ответ: А. 3 на 3**

Б. 4 на 4

В. 5 на 5

6. Во время конфликта игрок команды «А» хватается игрока команды «Б» за маску.

**Какой штраф Вы наложите?**

**Ответ: А. Матч- штраф**

Б. Малый плюс дисциплинарный

**В. Малый штраф**

7. «А» «Б»

№ 35 - 2 мин - в 6.00

№ 4 - 2 мин - в 6.20

№ 3 – 2 мин – в 6.40

Гол «Б» в 7.00

**Кто выходит в 7.00?** [14]

**Ответ: А. № 35**

Б. № 3

8. Во время стычки перед воротами двое игроков выясняют отношения, в это время в стычку вступает третий игрок. Главный судья накладывает на одного игрока малый штраф, а на другого Большой и Дисциплинарный до конца игры штраф за грубость.

**Действия главного судьи в отношении третьего игрока?**

Ответ: А. Третий игрок - Малый штраф

Б. Третий игрок – Дисциплинарный до конца штраф

В. Третий игрок - Ничего

**9. Какое максимальное количество официальных представителей каждой из команд, может находиться на скамейках игроков во время матча?**

Ответ: А. 10

Б. 8

В. 6

**10. Где будет производиться следующее вбрасывание, если атакующий хоккеист бросает шайбу через защитное стекло, в зоне атаки, и шайба при этом не задевает хоккеиста соперника или его клюшку?**

Ответ: А. В конечной точке вбрасывания зоны атаки;

Б. В конечной точке вбрасывания в зоне защиты;

В. В нейтральной зоне в ближней точке вбрасывания к месту, с которого был произведен бросок шайбы.

11. В ситуации проброса атакующий игрок оказывается в ситуации «отложенного» положения «Вне игры», и по мнению Линейного судьи первым шайбой должен завладеть игрок атакующей команды.

**Линейный судья должен:**

Ответ: А. Зафиксировать проброс в соответствии с правилом проброса

Б. Зафиксировать положение вне игры.

В. Отменить проброс

12. Штраф должен быть наложен на одну команду, а другая совершает проброс.

**Где будет вбрасывание?**

**Ответ:** А. В зоне защиты команды, совершившей проброс.

Б. В точке у синей линии команды, совершившей проброс.

**В. В зоне защиты команды, на которую должен быть наложен штраф.**

**13. Какого цвета травмо-безопасная накладка прикрепленная к бортам по всему периметру площадки?**

**Ответ:** А. Желтая      Б. Белая      **В. Синяя**

**14.** Во время матча, игрок со скамейки запасных играет в шайбу, проходящую рядом с бортом.

**Ваши действия?**

**Ответ:** . А. Малый штраф за Нарушение численного состава

**Б. Малый штраф за атаку игрока не владеющего шайбой**

В. Остановка игры штрафы не накладываются

**15.** Перед выполнением броска для определения победителя матча команда «А» просит измерить клюшку у вратаря команды «Б».

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Нельзя измерить

**Б. Можно**

В. Можно, только в судейской раздевалке

**16.** Во время последней минуты матча команда «А» поменяла вратаря на шестого полевого игрока. Игрок команды «Б» перехватив шайбу, устремился в нейтральную зону и оттуда производит бросок верхом по воротам. Игрок команды «А» бросает клюшку в направлении шайбы, но не попадает по ней и шайба проходит на проброс.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Малый штраф на игрока, бросившего клюшку

**Б. Гол**

В. Назначается штрафной бросок.

**17. Допускаются ли отверстия для видео/фото съемки на поверхности защитного стекла?**

**Ответ:** А. Да, со стороны сектора прессы

Б. Да, может находиться в любом месте по периметру защитного стекла

**В. Нет, не допускается**

**18.** Будет ли засчитано взятие ворот, в случае, если атакующий полевой хоккеист наносит удар по шайбе коньком, после чего она заходит в ворота, срикошетив от вратаря или его снаряжения?

**Ответ:** А. Взятие ворот засчитывается;

Б. На усмотрение Главного судьи

**В. Взятие ворот не засчитывается**

**19.** «А» «Б»

№6 – 2 мин + 5 мин + ДКИ в 4:00

№9 – 2 мин. в 8:00

Гол «Б» в 9:15

**Кто выходит первым? [14]**

**Ответ:** А. №9

Б. Никто

В. Игрок отбывающий штраф за №6

**20.** Должен ли Главный судья остановить матч, в случае, если ворота были сдвинуты из нормального положения, но вратарь вернул их на место?

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Матч должен быть остановлен

**Б. Матч не останавливается**

В. Матч должен быть остановлен. На вратаря должен быть наложен Малый штраф за задержку игры

**21. Какого цвета точка вбрасывания в центре ледовой площадки?**

Ответ: А. Красного Б. Желтого В. Синего

22. Игра была остановлена в результате отложенного положения «Вне игры».

**Где будет вбрасывание?**

Ответ: А. В нейтральной зоне у синей линии не нарушившей правила команды

Б. В точке вбрасывания, ближайшей к точке, откуда была сделана передача

В. В центральной точке вбрасывания

23. Во время серии бросков для определения победителя матча, вратарь, перемещаясь, бросает свою клюшку в направлении шайбы, и шайба сходит с клюшки игрока, выполнявшего штрафной бросок.

**Ваши действия?**

Ответ: А. Нужно засчитать гол

Б. Штрафной бросок завершен. Нет гола

В. Нужно перебить штрафной бросок и предупредить вратаря.

**24. Минимальный количественный состав команды для того, чтоб начать матч должен быть?**

Ответ: А. 6 (5+1)

Б. 11 (5+5+1)

В. 17 (5+5+5+2)

25. «А» «Б»

№6 – 2 + 10 мин. в 3:00 №11 – 2+10 мин. в 3:00



**В каких составах играют команды?** [14]

**Сколько игроков на скамейке?**

**Ответ:** А. Играют 5 на 5, на скамейках - 2 игрока

**Б. Играют 4 на 4, на скамейках - 4 игрока**

В. Играют 5 на 5, на скамейках - 4 игрока

26. Вратарь, после гола, сломал свою клюшку и выбросил ее за пределы поля.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Дисциплинарный штраф

Б. Малый штраф

**В. Дисциплинарный до конца игры штраф**

27. Атакующий игрок бьёт по шайбе головой и шайба заходит в ворота соперника.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Взятие ворот не засчитывается, но судья обязан посмотреть видео-повтор момента

Б. Взятие ворот засчитывается, но судья обязан посмотреть видео-повтор момента

**В. Взятие ворот не засчитывается**

28. Линейный судья производит вбрасывание. Игрок команды «А» первым движением отыгрывает шайбу назад ногой. Судья останавливает игру и меняет игрока команды «А» на вбрасывании. После этого команда «Б» начинает менять свой состав.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Можно поменять свой состав

**Б. Нельзя поменять свой состав**

В. Линейный судья не должен останавливать игру

29. Вратарь не успел выйти на площадку после окончания перерыва.

**Ответ: А.** Малый штраф на вратаря

**Б.** Малый скамеечный штраф на команду

**В.** Предупреждение команде

**30.** Вратарь теряет свою клюшку и игрок его команды, находящийся на льду бросает свою клюшку вратарю, не влияя при этом на ход игры. Вратарь подбирает клюшку и продолжает игру.

**Ваши действия?**

**Ответ: А.** Малый штраф на игрока

**Б.** Штрафов не будет

**В.** Малый штраф на вратаря

**31.** Какое снаряжение называется незаконным?

**Ответ: А.** Чужое снаряжение (форма) взятая у товарища по команде

**Б.** Снаряжение, которое не соответствует стандартам ИИХФ

**В.** Снаряжение (форма) неизвестного производства.

**32.** Возможна ли смена игрового состава, в случае, если перед вбрасыванием на одну или обе команды налагаются штрафы, связанные с изменением численного состава команд?

**Ваши действия?**

**Ответ: А.** Команды вправе производить дополнительную замену хоккеистов;

**Б.** Повторная замена запрещена, не зависимо от удалений;

**В.** Только в случае обоюдного удаления.

**33.** Против игрока применили силовой прием, вследствие чего расстегнулся ремешок у его шлема.

**Ваши действия?**

**Ответ: А.** Должен замениться, если примет участие в игре, то 2 мин.

**Б.** Может продолжать участвовать в игре.

В. Должен застегнуть, если примет участие в игре, то 2 мин.

34. Игрок подбирает клюшку, брошенную в его направлении на лед тренером со скамейки игроков его команды.

**Ваши действия?**

**Ответ: А. Ничего**

Б. Малый штраф на игрока, подобравшего клюшку и на тренера бросившего клюшку

**В. Малый штраф плюс ДКИ штраф на тренера**

35. От команды «А» поступила просьба измерить величину загиба крюка игрока команды «Б», который находится на скамье для оштрафованных.

**Ваши действия?**

**Ответ: А. Можно измерить**

Б. Можно если клюшка была в поле зрения

В. Нельзя

36. «А» «Б»

№15 – 2 мин – в 2.59

№12 – 2 мин – в 3.30

№23 – 2 мин – в 4.00

Гол «А» в 5.00

**Кто выходит? [14]**

**Ответ: А. №15**

Б. Никто

В. №12

37. **Какой штраф (название нарушения)?** Главный судья должен наложить на игрока, который имеет достаточно времени, чтобы избежать физического контакта с соперником после остановки игры, но не делает этого.

**Ответ: А. Малый штраф за неправильную атаку соперника**

Б. Малый штраф за атаку игрока, не владеющего шайбой

В. Дисциплинарный штраф за недисциплинированное поведение

**38. Какой максимальный возраст для полевых хоккеистов обязывающий играть в специальной защите шеи и горла независимо от соревнования или турнира?**

**Ответ: А. 16 лет Б. 14 лет В. 18 лет**

**39.** За повторное нарушение процедуры вбрасывания на команду, нарушившую правила должен быть наложен Малый скамеечный штраф за Задержку матча.

**Какой игрок должен отбывать штраф?**

**Ответ: А. Любой игрок**

Б. Игрок, который нарушил правила

**В. Любой игрок находящийся на льду**

**40.** Игрок забрасывает шайбу в собственные ворота.

**Ответ: А. Нет гола**

**Б. Гол**

В. Видео-просмотр[15].

## **Вопросы для теоретического тестирования.**

### **1-категория (50 вопросов)**

1. Шайба, посланная со своей половины поля до центральной красной линии, ударяется в перекладину или стойку ворот и пересекает линию ворот. Шайба не попадает в ворота.

#### **Ваше решение?**

Ответ: А. Ближний Линейный судья должен отменить проброс

Б. Ситуация гибридного проброса

В. Ближний линейный судья должен остановить игру

### **2.Что такое малый скамеечный штраф?**

Ответ: А. Любое удаление, которое игрок отбывает на скамейке в качестве штрафа

Б. Двухминутное удаление из игры безотносительно к действиям какого-то конкретного хоккеиста в качестве штрафа всей команде

В. Двухминутное удаление из игры конкретного хоккеиста в качестве штрафа.

3. «А» «Б»

№ 3 - 2 мин - в 8.30 № 13 - 2 мин - в 8.30

№ 7 - 2 мин - в 9.00

Гол «Б» в 9.30

### **Кто выходит в 9.30? [14]**

Ответ: А. «А» № 3

Б. «А» № 7

В. Никто

4. Атакующий Игрок бьёт по шайбе ногой, а его партнёр подставляет свою клюшку, таким образом, что шайба заходит в ворота.

#### **Ваше решение?**

**Ответ: А. Гол**

Б. Нет Гола, вбрасывание остается в зоне

В. Нет Гола, вбрасывание выносится в нейтральную зону

**5. В каких ситуациях главный судья может попросить видео-просмотр:**

**Ответ: А.** Находился ли атакующий игрок в площади ворот в момент взятия ворот

Б. Сдвиг ворот во время выполнения штрафного броска или после выполнения броска для выявления победителя

**В. Шайба, отскочившая в ворота от судьи**

**6. «А» «Б»**

№4 – 2 мин в 58.59      №35 – 2 мин в 59.30

**В каких составах будут играть команды в дополнительном периоде? [14]**

**Ответ: А. 3 на 3**

Б. 4 на 4

В. 5 на 5

7. Во время конфликта игрок команды «А» хватается игрока команды «Б» за маску

**Какой штраф Вы наложите?**

**Ответ: А. Матч- штраф**

Б. Малый плюс дисциплинарный

**В. Малый штраф**

8. Шайба, брошенная Игроком, находящимся на своей половине поля до центральной красной линии, приземляется на сетку ворот, в результате прямого попадания, отскока от борта или защитного стекла. Остановка игры. **Где будет вбрасывание?**

**Ответ: А.** В зоне защиты.

**Б. В ближайшей к месту броска точке вбрасывания**

В. В ближайшей к месту остановки игры точке вбрасывания

9. «А» «Б»

№ 35 - 2 мин - в 6.00 № 4 - 2 мин - в 6.20

№ 3 – 2 мин – в 6.40

Гол «Б» в 7.00

**Кто выходит в 7.00?** [14]

Ответ: А. № 35

Б. № 3

В. Никто

10. Команда «А» играет в меньшинстве и выбрасывает шайбу из своей зоны защиты через все поле, в сетку за воротами команды «Б», над стеклом на противоположной стороне.

**Ваше решение?**

Ответ: А. Штрафа нет, вбрасывание у синей линии зоны защиты команды «А»

Б. Штрафа нет, вбрасывание с места выброса в зоне защиты команды «А»

В. Малый штраф за выброс шайбы

11. При отложенном штрафе, команда, не нарушившая правило, совершает преждевременную замену вратаря на полевого игрока, и остановка игры происходит в зоне защиты команды, не нарушившей правила.

**Где вбрасывание?**

Ответ: А. В точке, ближайшей к месту, где была шайба

Б. В центральной точке

В. Последующее вбрасывание должно быть произведено в одной из точек конечного вбрасывания команды, на которую наложен штраф

12. Игрок команды «А» вкатывается двумя ногами в площадь ворот, в то время как вратарь команды «Б» выкатывается под бросок, оставаясь при этом в площади ворот.

Шайба проходит мимо вратаря попадает в ногу игроку команды «А» находящемуся в площади ворот и заходит в ворота.

**Ваше решение?**

**Ответ: А. Гол отменяется**

Б. Гол

В. Видео-просмотр

**13.** Во время стычки перед воротами двое игроков выясняют отношения, в это время в стычку вступает третий игрок. Главный судья накладывает на одного игрока малый штраф, а на другого Большой и Дисциплинарный до конца игры штраф за грубость.

**Действия главного судьи в отношении третьего игрока?**

**Ответ: А.** Третий игрок - Малый штраф

**Б.** Третий игрок – Дисциплинарный до конца штраф

**В.** Третий игрок – Ничего

**14. Какое максимальное количество официальных представителей каждой из команд может находиться, на скамейках игроков во время матча?**

**Ответ: А.** 10 **Б.8** **В.** 6

**15.** Игрок команды «А» №7 не владеет шайбой и находится за воротами команды «Б», затем он двигается через площадь ворот и сталкивается с вратарём команды «Б», который выкатился под бросок.

**Ваши действия?**

**Ответ: А.** Малый штраф вратарю

**Б.** Игра продолжается

**В.** Малый штраф игроку

**16.** Где будет производиться следующее вбрасывание, если атакующий хоккеист бросает шайбу через защитное стекло в зоне атаки, и шайба при этом не задевает хоккеиста соперника или его клюшку?



**Где вбрасывание?**

**Ответ:** А. В конечной точке вбрасывания зоны атаки;

Б. В конечной точке вбрасывания в зоне защиты;

**В. В нейтральной зоне в ближней точке вбрасывания к месту, с которого был произведен бросок шайбы.**

**17. Если хоккеисту, команда которого владеет шайбой, препятствовали зрители, то?**

**Ответ:** А. Матч должен быть остановлен, а следующее вбрасывание производится в точке вбрасывания, ближайшей к месту, где произошло вмешательство зрителей;

Б. Матч должен быть остановлен, а следующее вбрасывание производится в точке вбрасывания, ближайшей к месту, где находилась шайба во время остановки матча;

**В. Матч продолжается до того момента, когда шайбой завладеет команда соперника.**

**18.** В ситуации проброса атакующий игрок оказывается в ситуации «отложенного» положения «Вне игры», и по мнению Линейного судьи первым шайбой должен завладеть игрок атакующей команды.

**Линейный судья должен:**

**Ответ:** А. Зафиксировать проброс в соответствии с правилом проброса

**Б. Зафиксировать положение вне игры.**

В. Отменить проброс

**19.** Игрок, получив малый штраф, травмирован и вместо него штраф отбывает партнёр по команде. Но травмированный игрок выходит на лед в течении двух минут.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Предупреждение игроку и игрок отправляется на скамейку игроков. Штрафа нет

**Б. Малый штраф на травмированного игрока**

В. Малый скамеечный штраф на команду

**20. Какого цвета. травмо-безопасная накладка, прикрепленная к бортам по всему периметру площадки?**

**Ответ:** А. Желтая    Б. Белая    **В. Синяя**

**21. Штраф должен быть наложен на одну команду, а другая совершает проброс.**

**Где будет вбрасывание?**

**Ответ:** А.    В зоне защиты команды, совершившей проброс.

Б.    В точке у синей линии команды, совершившей проброс.

**В.    В зоне защиты команды, на которую должен быть наложен штраф.**

**22. Какие действия должен предпринять Главный судья, в ситуации, если хоккеист касается шайбы клюшкой, поднятой выше уровня плеч, но шайбой завладевает хоккеист команды соперника?**

**Ответ:** А. Судья должен остановить матч. Вбрасывание производится в зоне защиты на стороне, ближней к месту, где хоккеист команды соперника завладел шайбой.

Б. Судья должен остановить матч.

**В. Матч не останавливается.**

**23. На команду «А» налагается Малый Скамеечный штраф за Нарушение численного состава. В эту же остановку игры команда «А» просит произвести измерение клюшки у игрока команды «Б». Клюшка оказывается правильных размеров, что приводит к наложению второго Малого Скамеечного штрафа на команду «А».**

**Ваши действия?**

**Ответ:** А.    **Один игрок отбывает 4 минуты**

Б.    Два разных игрока отбывают по 2 минуты

В.    Один игрок. Второй малый штраф будет Отложенным

**24. Во время матча, игрок со скамейки запасных играет в шайбу, проходящую рядом с бортом.**

**Ваши действия?**

Ответ: А. Малый штраф, за Нарушение численного состава

**Б. Малый штраф, за атаку игрока, не владеющего шайбой**

В. Остановка игры штрафы не накладываются

25. Перед выполнением броска для определения победителя матча команда «А» просит измерить клюшку у вратаря команды «Б».

**Ваши действия?**

Ответ: А. Нельзя измерить

Б. Можно

В. Можно, только в судейской раздевалке

26. Защищающийся игрок отправляет шайбу в свои ворота, но в площади ворот находится атакующий игрок.

**Ваши действия?**

Ответ: А. Гол отменяется

**Б. Гол**

В. Видео-просмотр

27. Защищающийся игрок, бьёт по шайбе головой, и шайба заходит в собственные ворота.

**Ваши действия?**

Ответ: А. Взятие ворот не засчитывается

Б. Взятие ворот засчитывается, но судья обязан посмотреть видео-повтор момента

**В. Взятие ворот засчитывается**

28. Во время остановки игрок видит, что его перчатка порвана. Он выбрасывает ее за пределы поля.

**Ваши действия?**

Ответ: А. Дисциплинарный штраф

Б. Малый штраф

**В. Дисциплинарный штраф до конца игры**

**29. Допускаются ли отверстия для видео/фото съемки на поверхности защитного стекла?**

Ответ: А. Да, со стороны сектора прессы

Б. Да, может находиться в любом месте по периметру защитного стекла

**В. Нет, не допускается**

**30. Будет ли засчитано взятие ворот, в случае, если атакующий полевой хоккеист наносит удар по шайбе коньком, после чего она заходит в ворота, срикошетив от вратаря или его снаряжения?**

Ответ: А. Взятие ворот засчитывается;

Б. На усмотрение Главного судьи

**В. Взятие ворот не засчитывается**

31. «А»

«Б»

№6 – 2 мин + 5 мин + ДКИ в 4:00

№9 – 2 мин. в 8:00

Гол «Б» в 9:15

**Кто выходит первым? [14]**

Ответ: А. №9

Б. Никто

В. Игрок отбывающий штраф за №6

**32. Должен ли Главный судья остановить матч, в случае, если ворота были сдвинуты из нормального положения, но вратарь вернул их на место?**

Ответ: А. Матч должен быть остановлен

**Б. Матч не останавливается**

В. Матч должен быть остановлен. На вратаря должен быть наложен Малый штраф за задержку игры

**33. Какого цвета точка вбрасывания в центре ледовой площадки?**

**Ответ:** А. Красного Б. Желтого **В. Синего**

**34.** Игра была остановлена в результате отложенного положения «Вне игры».

**Где будет вбрасывание?**

**Ответ:** А. В нейтральной зоне у синей линии, не нарушившей правила команды

**Б. В точке вбрасывания, ближайшей к точке, откуда была сделана передача**

**В. В центральной точке вбрасывания**

**35.** Во время серии бросков для определения победителя матча, вратарь, перемещаясь, бросает свою клюшку в направлении шайбы, и шайба сходит с клюшки игрока, выполнявшего штрафной бросок.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Нужно засчитать гол

**Б. Штрафной бросок завершен. Нет гола**

**В. Нужно перебить штрафной бросок и предупредить вратаря**

**36.** У вратаря оба конька находятся до красной линии, а он играет клюшкой в шайбу за красной линией.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Малый штраф

**Б. Можно играть**

**В. Остановка игры**

**37.** Вратарь, после гола, сломал свою клюшку и выбросил ее за пределы поля.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Дисциплинарный штраф

Б. Малый штраф

**В. Дисциплинарный до конца игры штраф**

38. «А» «Б»

№6 – 2 + 10 мин. в 3:00 №11 – 2+10 мин. в 3:00

**В каких составах играют команды? [14]**

**Сколько игроков на скамейке?**

**Ответ:** А. Играют 5 на 5, на скамейках - 2 игрока

**Б. Играют 4 на 4, на скамейках - 4 игрока**

В. Играют 5 на 5, на скамейках - 4 игрока

39. Атакующий игрок, бьёт по шайбе головой, и шайба заходит в ворота соперника.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Взятие ворот не засчитывается, но судья обязан посмотреть видео-повтор момента

Б. Взятие ворот засчитывается, но судья обязан посмотреть видео-повтор момента

**В. Взятие ворот не засчитывается**

40. Линейный судья производит вбрасывание. Игрок команды «А» первым движением отыгрывает шайбу назад ногой. Судья останавливает игру и меняет игрока команды «А» на вбрасывании. После этого команда «Б» начинает менять свой состав.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Можно поменять свой состав

**Б. Нельзя поменять свой состав**

В. Линейный судья не должен останавливать игру

41. **Вратарь не успел выйти на площадку после окончания перерыва.**

Ответ: А. Малый штраф на вратаря

**Б. Малый скамеечный штраф на команду**

В. Предупреждение команде

42. Команда забрасывает шайбу в ворота и Главный судья фиксирует это, после этого Линейный судья сообщает Главному, что команда забившая гол, играла вшестером.

**Ваши действия?**

Ответ: А. Гол засчитывается

**Б. Гол отменяется**

В. Видео-просмотр

43. Против игрока применили силовой прием, вследствие чего расстегнулся ремешок у его шлема.

**Ваши действия?**

Ответ: А. Должен замениться, если примет участие в игре, то 2 мин.

**Б. Может продолжать участвовать в игре.**

В. Должен застегнуть, если примет участие в игре, то 2 мин.

44. Игрок подбирает клюшку, брошенную в его направлении на лед тренером со скамейки игроков его команды.

**Ваши действия?**

Ответ: А. Ничего

Б. Малый штраф на игрока, подобравшего клюшку и на тренера бросившего клюшку

**В. Малый штраф плюс ДКИ штраф на тренера**

45. Игрок, находящийся на скамейке для оштрафованных игроков, отдает свою клюшку вратарю, у которого сломалась на льду клюшка.

**Ваши действия?**

**Ответ: А. Малый штраф на вратаря, получившего клюшку**

Б. Малый штраф на игрока со скамейки штрафников

В. Ничего

**46.** От команды «А» поступила просьба измерить величину загиба крюка игрока команды «Б», который находится на скамье, для оштрафованных.

**Ваши действия?**

**Ответ: А. Можно измерить**

Б. Можно если клюшка была в поле зрения

В. Нельзя

**47.** «А» «Б»

№15 – 2 мин – в 2.59 №12 – 2 мин – в 3.30

№23 – 2 мин – в 4.00

Гол «А» в 5.00

**Кто выходит? [14]**

**Ответ: А. №15**

Б. Никто

В. №12

**48.** Атакующий игрок ударяет по шайбе рукой. Шайба попадает в защищающегося игрока, а затем отскакивает к партнеру атакующего игрока, который производит взятие ворот.

**Ваши действия?**

**Ответ: А. Гол**

Б. Нет гола. Пас рукой

В. Видео-просмотр



**49.** За повторное нарушение процедуры вбрасывания на команду, нарушившую правила должен быть наложен Малый скамеечный штраф за Задержку матча.

**Какой игрок должен отбывать штраф?**

**Ответ:** А. Любой игрок

Б. Игрок, который нарушил правила

**В. Любой игрок, находящийся на льду**

**50.** А6 – 2 мин. в 3:00

Б8 – 2 мин. в 3:00

А3 – 2 + 2 мин. в 3:00

Б9 – 2 мин. в 3:00

А5 – 2 мин. в 3:00

Б7 – 2 мин. в 3:00

**Как нужно сократить штрафы? [14]**

**Ответ:** А. А6 с Б8; А3 с Б9 плюс доп. игрок за А3; А5 с Б7

Б. А6 с Б8; А3 с Б9 и Б7

**В. А3 с Б8 и Б9; А6 или А5 (выбор капитана) с Б7[15].**

## **Вопросы для теоретического тестирования.**

### **Всероссийская-категория (60 вопросов)**

**1. В каких ситуациях главный судья может попросить видео-просмотр:**

**Ответ:** А. Находился ли атакующий игрок в площади ворот в момент взятия ворот

Б. Сдвиг ворот во время выполнения штрафного броска или после выполнения броска для выявления победителя

**В. Шайба, отскочившая в ворота от судьи**

2. Шайба, брошенная Игроком, находящимся на своей половине поля до центральной красной линии, приземляется на сетку ворот, в результате прямого попадания, отскока от борта или защитного стекла. Остановка игры. **Где будет вбрасывание?**

**Ответ:** А. В зоне защиты.

**Б. В ближайшей к месту броска точке вбрасывания**

В. В ближайшей к месту остановки игры точке вбрасывания

3. «А» «Б»

№ 3 - 2 мин - в 8.30 № 13 - 2 мин - в 8.30

№ 7 - 2 мин - в 9.00 Гол «Б» в 9.30

**Кто выходит в 9.30?** [14]

**Ответ:** А. «А» № 3

**Б. «А» № 7**

В. Никто

4. «А» «Б»

№7 - 5 мин + GM в 3:00

№11 - 5 мин + GM в 3:10

№12 - 2 мин в 4:00 Гол «Б» в 4:30

### Кто выходит на лед в 4:30?

**Ответ:** А. №7    Б. Никто    В. №11

5. Атакующий Игрок бьёт по шайбе ногой, а его партнёр подставляет свою клюшку, таким образом, что шайба заходит в ворота.

### Ваше решение?

**Ответ: А. Гол**

Б. Нет Гола, вбрасывание остается в зоне

В. Нет Гола, вбрасывание выносится в нейтральную зону

**6.** Шайба, посланная со своей половины поля до центральной красной линии, ударяется в перекладину или стойку ворот и пересекает линию ворот. Шайба не попадает в ворота.

### Ваше решение?

**Ответ: А. Ближний Линейный судья должен отменить проброс**

### Б. Ситуация гибридного проброса

В. Ближний линейный судья должен остановить игру

7. После остановки игры вратарь демонстративно выбрасывает шайбу за пределы игровой поверхности.

### Какой штраф Вы наложите?

Ответ: А. Дисциплинарный штраф

### Б. Малый штраф

В. Малый плюс Дисциплинарный до конца игры штраф

8. «А» «Б»

№4 – 2 мин в 58.59                      №35 – 2 мин в 59.30

**В каких составах будут играть команды в дополнительном периоде? [14]**

**Ответ:** А.3 на 3      Б.4 на 4      В.5 на 5

9. Во время конфликта игрок команды «А» хватается игрока команды «Б» за маску

**Какой штраф Вы наложите?**

**Ответ:** А. Матч- штраф

Б. Малый плюс дисциплинарный

**В. Малый штраф**

10. «А» «Б»

№ 35 - 2 мин - в 6.00 № 4 - 2 мин - в 6.20

№ 3 – 2 мин – в 6.40 Гол «Б» в 7.00

**Кто выходит в 7.00 ? [14]**

**Ответ:** А. № 35 Б. № 3 В. никто

11. Команда «А» играет в меньшинстве и выбрасывает шайбу из своей зоны защиты через \_\_\_\_\_ все \_\_\_\_\_ поле в сетку за воротами команды «Б» над стеклом на противоположной стороне.

**Ваше решение?**

**Ответ:** А. Штрафа нет, вбрасывание у синей линии зоны защиты команды «А»

Б. Штрафа нет, вбрасывание с места выброса в зоне защиты команды «А»

**В. Малый штраф за выброс шайбы**

12. При отложенном штрафе, команда, не нарушившая правило, совершает преждевременную замену вратаря на полевого игрока, и остановка игры происходит в зоне защиты команды, не нарушившей правила.

**Где вбрасывание?**

**Ответ:** А. В точке ближайшей к месту где была шайба

Б. В центральной точке

**В. Последующее вбрасывание должно быть произведено в одной из точек конечного вбрасывания команды, на которую наложен штраф**

13. Игрок команды «А» вкатывается двумя ногами в площадь ворот, в то время как вратарь команды «Б» выкатывается под бросок, оставаясь при этом в площади ворот. Шайба проходит мимо вратаря попадает в ногу игроку команды «А» находящемуся в площади ворот и заходит в ворота.

**Ваше решение?**

**Ответ: А. Гол отменяется**

Б. Гол

В. Видео-просмотр

14. Во время стычки перед воротами двое игроков выясняют отношения, в это время в стычку вступает третий игрок. Главный судья накладывает на одного игрока малый штраф, а на другого Большой и Дисциплинарный до конца игры штраф за грубость.

**Действия главного судьи в отношении третьего игрока?**

**Ответ: А. Третий игрок - Малый штраф**

**Б. Третий игрок – Дисциплинарный до конца штраф**

В. Третий игрок – Ничего

15. На игрока «А» №5 налагается Малый штраф за задержку клюшкой. Во время остановки игры на команду «А» дополнительно налагается Малый скамеечный штраф.

**Как будут отбываться штрафы?**

**Ответ: А. А5 – 4 мин**

Б. А5 – 2 мин + 2 мин отложенный штраф на А5

**В. А5 – 2 мин + 2 мин скамеечный штраф на другого игрока**

16. Игрок команды «А» №7 не владеет шайбой и находится за воротами команды «Б», затем он двигается через площадь ворот и сталкивается с вратарём команды «Б», который выкатился под бросок.

**Ваши действия?**

**Ответ: А.** Малый штраф вратарю

Б. Игра продолжается

**В. Малый штраф игроку**

**17.** Где будет производиться следующее вбрасывание, если атакующий хоккеист бросает шайбу через защитное стекло в зоне атаки, и шайба при этом не задевает хоккеиста соперника или его клюшку.

**Где вбрасывание?**

**Ответ: А.** В конечной точке вбрасывания зоны атаки;

Б. В конечной точке вбрасывания в зоне защиты;

**В. В нейтральной зоне в ближней точке вбрасывания к месту, с которого был произведен бросок шайбы.**

**18. Если хоккеисту, команда которого владеет шайбой, препятствовали зрители, то?**

**Ответ: А.** Матч должен быть остановлен, а следующее вбрасывание производится в точке вбрасывания, ближайшей к месту, где произошло вмешательство зрителей;

Б. Матч должен быть остановлен, а следующее вбрасывание производится в точке вбрасывания, ближайшей к месту, где находилась шайба во время остановки матча;

**В. Матч продолжается до того момента, когда шайбой завладеет команда соперника.**

**19.** В ситуации проброса атакующий игрок оказывается в ситуации «отложенного» положения «Вне игры», по мнению Линейного судьи, первым шайбой должен завладеть игрок обороняющейся команды.

**Линейный судья должен:**

**Ответ: А.** Зафиксировать проброс в соответствии с правилом проброса

Б. Зафиксировать положение вне игры.

В. Отменить проброс

20. Игрок, получив малый штраф, травмирован и вместо него штраф отбывает партнёр по команде. Но травмированный игрок выходит на лед в течении двух минут.

**Ваши действия?**

Ответ: А. Предупреждение игроку и игрок отправляется на скамейку игроков. Штрафа нет

Б. **Малый штраф на травмированного игрока**

В. Малый скамеечный штраф на команду

21. Игрок потерял клюшку, а его партнер поднял её со льда, положил на ворота и продолжил игровые действия. Игрок, потерявший клюшку, взял клюшку с ворот и продолжил игру.

**Ваши действия?**

Ответ: А. Малый штраф за бросок клюшки

Б. **Игра продолжается.**

В. Малый штраф на игрока т.к. в его руках две клюшки.

22. Штраф должен быть наложен на одну команду, а другая совершает проброс.

**Где будет вбрасывание?**

Ответ: А. В зоне защиты команды, совершившей проброс.

Б. В точке у синей линии команды, совершившей проброс.

В. **В зоне защиты команды, на которую должен быть наложен штраф.**

23. **Какие действия должен предпринять Главный судья, в ситуации, если хоккеист касается шайбы клюшкой, поднятой выше уровня плеч, но шайбой завладевает хоккеист команды соперника?**

Ответ: А. Судья должен остановить матч. Вбрасывание производится в зоне защиты на стороне, ближней к месту, где хоккеист команды соперника завладел шайбой.

Б. Судья должен остановить матч.

В. **Матч не останавливается.**

24. На команду «А» налагается Малый Скамеечный штраф за Нарушение численного состава. В эту же остановку игры команда «А» просит произвести измерение клюшки у игрока команды «Б». Клюшка оказывается правильных размеров, что приводит к наложению второго Малого Скамеечного штрафа на команду «А».

**Ваши действия?**

**Ответ: А. Один игрок отбывает 4 минуты**

Б. Два разных игрока отбывают по 2 минуты

В. Один игрок. Второй малый штраф будет Отложенным

25. Во время матча, игрок со скамейки запасных играет в шайбу, проходящую рядом с бортом.

**Ваши действия?**

**Ответ: А. Малый штраф за Нарушение численного состава**

**Б. Малый штраф, за атаку игрока, не владеющего шайбой**

В. Остановка игры штрафы не накладываются

26. Перед выполнением броска для определения победителя матча команда «А» просит измерить клюшку у вратаря команды «Б».

**Ваши действия?**

**Ответ: А. Нельзя измерить**

**Б. Можно**

В. Можно, только в судейской раздевалке

27. Защищающийся игрок отправляет шайбу в свои ворота, но в площади ворот находится атакующий игрок.

**Ваши действия?**

**Ответ: А. Гол отменяется**

**Б. Гол**



**В. Видео-просмотр**

**28.** Защищающийся игрок, бьёт по шайбе головой, и шайба заходит в собственные ворота.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Взятие ворот не засчитывается

Б. Взятие ворот засчитывается, но судья обязан посмотреть видео-повтор момента

**В. Взятие ворот засчитывается**

**29.** Во время последней минуты матча команда «А» поменяла вратаря на шестого полевого игрока. Игрок команды «Б» перехватив шайбу, устремился в нейтральную зону и оттуда производит бросок верхом по воротам. Игрок команды «А» бросает клюшку в направлении шайбы, но не попадает по ней и шайба проходит на проброс.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Малый штраф на игрока, бросившего клюшку

Б. Гол

В. Назначается штрафной бросок.

**30.** Во время остановки игрок видит, что его перчатка порвана. Он выбрасывает ее за пределы поля.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Дисциплинарный штраф

Б. Малый штраф

**В. Дисциплинарный штраф до конца игры**

**31. Будет ли засчитано взятие ворот, в случае, если атакующий полевой хоккеист наносит удар по шайбе коньком, после чего она заходит в ворота, срикошетив от вратаря или его снаряжения?**

**Ответ:** А. Взятие ворот засчитывается;

Б. На усмотрение Главного судьи

**В. Взятие ворот не засчитывается**

32. Шайба находится в площади ворот. Игрок защищающейся команды поднимает шайбу со льда рукой и отбрасывает её по воздуху в нейтральную зону.

**Ваши действия?**

Ответ: **А. Штрафной бросок**

Б. Малый штраф

В. Остановка игры из-за задержки шайбы. Штрафа нет.

33. «А» «Б»

№6 – 2 мин + 5 мин + ДКИ в 4:00

№9 – 2 мин. в 9:05

Гол «Б» в 9:15

**Кто выходит первым?** [14]

Ответ: **А. №9**

Б. Никто

**В. Игрок отбывающий штраф за №6**

34. Игрок выбрасывает шайбу из своей зоны защиты, высоко поднятой клюшкой, шайба касается противника в нейтральной зоне, а затем ее подхватывает партнер игрока, сыгравшего высоко поднятой клюшкой в зоне атаки.

**Ваши действия?**

Ответ: **А. Игра продолжается**

Б. Остановка, вбрасывание в нейтральной зоне

**В. Остановка, вбрасывание в зоне защиты**

35. **Должен ли Главный судья остановить матч, в случае, если ворота были сдвинуты из нормального положения, но вратарь вернул их на место?**

Ответ: **А. Матч должен быть остановлен**

**Б. Матч не останавливается**

В. Матч должен быть остановлен. На вратаря должен быть наложен Малый штраф за задержку игры

36. Вратарь убран со льда, и игрок атакующей команды бросает шайбу из нейтральной зоны в угол площадки, в то время пока его партнеры находятся в Отложенном положении «Вне игры» и пытаются выйти из зоны. Шайба отскакивает от защищающегося игрока и заходит в ворота, когда все игроки атакующей команды успевают «очистить» зону атаки.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Умышленное положение «Вне игры», гол считать нельзя, вбрасывание в зоне защиты нарушившей команды

**Б. Положение «Вне игры», гол считать нельзя, вбрасывание у синей линии зоны атаки команды, нарушившей правила**

В. Фиксируется взятие ворот

37. Игрок команды «А», преследуя противника в своей зоне защиты, проезжает мимо сломанной клюшки лежавшей на льду. Он толкает сломанную клюшку в направлении игрока ведущего шайбу и мешает ему тем самым.

**Какой Вы наложите штраф?**

**Ответ:** А. Штрафной бросок

Б. Малый штраф за атаку игрока, не владеющего шайбой

В. Дисциплинарный штраф

38. Игра была остановлена в результате отложенного положения «Вне игры».

**Где будет вбрасывание?**

**Ответ:** А. В нейтральной зоне у синей линии, не нарушившей правила команды

**Б. В точке вбрасывания, ближайшей к точке, откуда была сделана передача**

В. В центральной точке вбрасывания

39. Во время серии бросков для определения победителя матча, вратарь, перемещаясь, бросает свою клюшку в направлении шайбы, и шайба сходит с клюшки игрока, выполнявшего штрафной бросок.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Нужно засчитать гол

**Б. Штрафной бросок завершен, нет гола**

**В. Нужно перебить штрафной бросок и предупредить вратаря.**

40. Игрок команды «А» сломал свою клюку и подбирает клюшку, брошенную на лед со скамейки игроков команды «Б», предназначенную игроку команды «Б», который тоже сломал свою клюшку.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Штраф на игрока команды «А»

**Б. Штраф на игрока команды «Б»**

**В. Малый штраф должен быть наложен на игрока команды «А», который подобрал клюшку, предназначенную игроку команды «Б». На команду «Б» должен быть наложен штраф за бросок клюшки в соответствии с правилами.**

41. У вратаря оба конька находятся за красной линией, и он играет клюшкой в шайбу.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Малый штраф

**Б. Можно играть**

**В. Остановка игры**

42. «А» «Б»

№6 – 2 + 10 мин. в 3:00 №11 – 2+10 мин. в 3:00

**В каких составах играют команды? [14]**

**Сколько игроков на скамейке?**

**Ответ:** А. Играют 5 на 5, на скамейках - 2 игрока

**Б. Играют 4 на 4, на скамейках - 4 игрока**

В. Играют 5 на 5, на скамейках - 4 игрока

**43.** Вратарь, после гола, сломал свою клюшку и выбросил ее за пределы поля.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Дисциплинарный штраф

Б. Малый штраф

**В. Дисциплинарный до конца игры штраф**

**44.** Атакующий игрок бьет по шайбе головой, и шайба заходит в ворота соперника.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Взятие ворот не засчитывается, но судья обязан посмотреть видеоповтор момента

Б. Взятие ворот засчитывается, но судья обязан посмотреть видеоповтор момента

**В. Взятие ворот не засчитывается**

**45.** В дополнительное время команда «А» играет в численном меньшинстве 3 на 5. Капитан команды «А» делает запрос на измерение загиба крюка клюшки игрока команды «Б». Клюшка оказывается правильных размеров.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. В дополнительное время клюшку мерить нельзя

Б. Малый штраф на команду «А»

**В. ШБ в ворота команды «А»**

**46.** Линейный судья производит вбрасывание. Игрок команды «А» первым движением отыгрывает шайбу назад ногой. Судья останавливает игру и меняет игрока команды «А» на вбрасывании. После этого команда «Б» начинает менять свой состав.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Можно поменять свой состав

**Б. Нельзя поменять свой состав**

В. Линейный судья не должен останавливать игру

47. Вратарь не успел выйти на площадку после окончания перерыва.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Малый штраф на вратаря

**Б. Малый скамеечный штраф на команду**

В. Предупреждение команде

48. Вратарь теряет свою клюшку и игрок его команды, находящийся на льду бросает свою клюшку вратарю, не влияя при этом на ход игры. Вратарь подбирает клюшку и продолжает игру.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Малый штраф на игрока

Б. Штрафов не будет

В. Малый штраф на вратаря

49. Команда забрасывает шайбу в ворота и Главный судья фиксирует это, после этого Линейный судья сообщает Главному, что команда, забившая гол, играла вшестером.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Гол засчитывается

**Б. Гол отменяется**

В. Нужен видео-просмотр

50. Игрок из своей зоны защиты выбрасывает шайбу, таким образом, что она бабочкой, не задевая стекол и бортов, вылетает за пределы площадки. Во время выброса шайбы против него был проведён силовой приём.

**Ваши действия?**

Ответ: А. Ничего

**Б. Малый штраф**

В. Ничего. Вбрасывание в нейтральной зоне у синей линии.

51. Возможна ли смена игрового состава, в случае, если перед вбрасыванием на одну или обе команды налагаются штрафы, связанные с изменением численного состава команд?

**Ваши действия?**

Ответ: А. Команды вправе производить дополнительную замену хоккеистов;

Б. Повторная замена запрещена, не зависимо от удалений;

В. Только в случае обоюдного удаления.

52. Против игрока применили силовой прием, вследствие чего расстегнулся ремешок у его шлема.

**Ваши действия?**

Ответ: А. Должен замениться, если примет участие в игре, то 2 мин.

**Б. Может продолжать участвовать в игре.**

В. Должен застегнуть, если примет участие в игре, то 2 мин.

53. Игрок подбирает клюшку, брошенную в его направлении на лед тренером со скамейки игроков его команды.

**Ваши действия?**

Ответ: А. Ничего

Б. Малый штраф на игрока, подобравшего клюшку и на тренера бросившего клюшку

**В. Малый штраф плюс ДКИ штраф на тренера**

54. Игрок, находящийся на скамейке для оштрафованных игроков, отдает свою клюшку вратарю, у которого сломалась на льду клюшка.

**Ваши действия?**

**Ответ: А. Малый штраф на вратаря, получившего клюшку**

Б. Малый штраф на игрока со скамейки штрафников

В. Ничего

55. От команды «А» поступила просьба измерить величину загиба крюка игрока команды «Б», который находится на скамье для оштрафованных.

**Ваши действия?**

**Ответ: А. Можно измерить**

Б. Можно если клюшка была в поле зрения

В. Нельзя

56. «А» «Б»

№15 – 2 мин – в 2.59 №12 – 2 мин – в 3.30

№23 – 2 мин – в 4.00

Гол «А» в 5.00

**Кто выходит? [14]**

**Ответ: А. №15**

Б. Никто

В. №12

57. **Какой штраф (название нарушения)?** Главный судья должен наложить на игрока, который имеет достаточно времени, чтобы избежать физического контакта с соперником после остановки игры, но не делает этого.

**Ответ: А. Малый штраф за неправильную атаку соперника**

Б. Малый штраф за атаку игрока, не владеющего шайбой



В. Дисциплинарный штраф за недисциплинированное поведение

**58.** Атакующий игрок ударяет по шайбе рукой. Шайба попадает в защищающегося игрока, а затем отскакивает к партнеру атакующего игрока, который производит взятие ворот.

**Ваши действия?**

**Ответ:** А. Гол

Б. Нет гола. Пас рукой

В. Видео-просмотр

**59.** За повторное нарушение процедуры вбрасывания на команду, нарушившую правила должен быть наложен Малый скамеечный штраф за Задержку матча.

**Какой игрок должен отбывать штраф?**

**Ответ:** А. Любой игрок

Б. Игрок, который нарушил правила

В. Любой игрок, находящийся на льду

**60.** А6 – 2 мин. в 3:00

Б8 – 2 мин. в 3:00

А3 – 2 + 2 мин. в 3:00

Б9 – 2 мин. в 3:00

А5 – 2 мин. В 3:00

Б7 – 2 мин. В 3:00

**Как нужно сократить штрафы? [14]**

**Ответ:** А. А6 с Б8; А3 с Б9 плюс доп. игрок за А3; А5 с Б7

Б. А6 с Б8; А3 с Б9 и Б7

В. А3 с Б8 и Б9; А6 или А5 (выбор капитана) с Б7[15].