

**ГАУ НО «Ледовый дворец в с.Сеченово Нижегородской области»**

Утверждена

Приказом № 10 от «08» 01 2017 г

Директор ГАУ НО «Ледовый дворец в с.  
Сеченово Нижегородской области»

\_\_\_\_\_ А.Н. Алексаев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ХОККЕЙ»**

срок реализации программы 9 лет

с.Сеченово 2017г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
1	Этапы обучения	3
2	Основные принципы физического воспитания	4
3	Проверка результатов освоения программы	5
4	Характеристика вида спорта ХОККЕЙ	6
5	Структура многолетней подготовки	7
6	Уровни тренировочной программы	8
7	Срок обучения программы	11
8	Требования к кадрам, осуществляющим тренировочную работу	11
<b>II</b>	<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	<b>12</b>
<b>III</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>17</b>
9	Программный материал для практических занятий	20
10	Теоретическая подготовка	21
11	Темы теоретической подготовки	22
12	Физическая подготовка	25
13	Техническая подготовка	28
14	Приемы техники передвижения на коньках	28
15	Приемы техники владения клюшкой и шайбой	29
16	Техника игры вратаря	30
17	Тактическая подготовка	32
18	Медико-психологическое сопровождение образовательной программы	36
19	Требования техники безопасности	39
20	Медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся	40
21	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	41
22	Режимы тренировочной работы	42
<b>IV</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	<b>13</b>
23	Контроль освоения образовательной программы обучающимися	43
24	Указания к выполнению контрольных упражнений обучающимися( тесты)	46
25	Контрольные нормативы по общей, специально-физической и технической подготовленности	48
<b>V</b>	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>55</b>
26	Используемая литература	55
27	Интернет ресурсы	56

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа для ГАУ НО «Ледовый дворец в с.Сеченово Нижегородской области» по хоккею составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", на основании следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование учреждения:

- приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 "Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам";
- приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»;
- приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".

Весь учебный материал в программе излагается по следующим этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования. Это позволяет всем тренерам-преподавателям, работающим с юными хоккеистами, дать единое направление в учебно-тренировочном процессе.

Программа может быть использована тренерами-преподавателями при работе в специализированных классах по хоккею, в классах со спортивным уклоном по хоккею, в общеобразовательных школах с продленным днем, а также и при использовании других организационных форм подготовки юных хоккеистов.

### **1. Этапы обучения**

#### **Программа рассчитана на следующие этапы обучения**

- начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный – 5 лет.

Учащиеся переводятся с этапа на следующий этап подготовки при условии успешной сдачи контрольных нормативов. В виде исключения некоторые учащиеся, не выполнившие контрольных нормативов, но соответствующие возрасту могут быть оставлены на данном этапе по решению тренерского совета.

Этап начальной подготовки (до года) – укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие; развитие быстроты, ловкости, координации движений; обучение техники катания; обучение основам техники владения клюшкой; ознакомление с правилами игры в хоккей; привитие навыков личной гигиены.

Этап начальной подготовки (свыше года) – укрепление здоровья на базе всесторонней физической подготовленности; направленное развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; совершенствование техники катания, владения клюшкой; обучение основам техники выполнения силовых приемов; овладение основам индивидуальной и командной тактики; определение игровых наклонностей (вратарь, защитник, нападающий); участие в соревнованиях.

Тренировочный этап (до 2 лет) – совершенствование всесторонней физической подготовленности; развитие быстроты, силы, общей и специальной выносливости; совершенствование техники катания, совершенствование владения клюшкой, силовых приемов; изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей; определение игрового амплуа; участие в соревнованиях; ознакомление с основными положениями тренировки хоккеистов; воспитание навыков самостоятельной подготовки по совершенствованию техники.

Тренировочный этап (св. 2 лет) – дальнейшее совершенствование физической подготовленности, направленное на развитие специальных физических качеств; совершенствование техники катания, владения клюшкой, выполнение силовых приемов; совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры; повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки; воспитание способностей к самосовершенствованию.

## **2. Основные принципы организации физического воспитания для занимающихся В ГАУ НО «Ледовый дворец в с.Сеченово Нижегородской области»**

Достижение высоких спортивных результатов в хоккее во многом определяется качеством подготовки спортивного резерва в спортивных учреждениях.

Качество процесса подготовки в этих учреждениях зависит от их программного обеспечения. Настоящая программа предназначена для работы с юными хоккеистами, в ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт работы детско-юношеских спортивных учреждений. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующее:

- принцип сознательности и активности – сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности.

- принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании.

- принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям учащихся.

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающихся направлена на:

- отбор одаренных детей;
- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Цель программы:** Всесторонне развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта.

### **Задачи Программы:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных и всесторонне развитых юных спортсменов.

**Результатом освоения Программы** является приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта.

### ***В области теории и методике физической культуры и спорта:***

- история развития хоккея;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта( правила игры в хоккей, требования , нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, общероссийские антидопинговые правила;
- основы спортивной подготовки;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю;
- требования техники безопасности при занятиях спортом.

### ***В области общей и специальной подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, выносливость, координация);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма занимающихся, содействие гармоничному физическому развитию, воспитание личностных качеств (коллективизм, взаимопомощь).

### ***В области избранного вида спорта:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики хоккея;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею.

### ***В области развития творческого мышления:***

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- выработка умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в соревнованиях).

## **3. Проверка результатов освоения Программы**

Проводится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по хоккею и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию

3.1. Текущий контроль осуществляет тренер-преподаватель согласно плану работы с данной группой.

3.2. Промежуточная аттестация занимающихся проводится в соответствии с Положением «О порядке и формах проведения аттестации учащихся, утвержденном приказом директора.

3.3. На основании результатов аттестации и с учетом выступлений на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод занимающихся на следующий этап подготовки.

## **4. Характеристика вида спорта хоккей**

Хоккей — командный игровой вид спорта – спортивная игра, заключающаяся в противостоянии двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противостоящих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков.

Выполнение большого объема сложно-координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки. Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Настоящая программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип предусматривает вариативность программного материала и зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

### **5. Структура многолетней подготовки**

Для достижения поставленных целей и решения задач Программы система многолетней подготовки осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

стадии	Этапы спортивной подготовки			
	название	обозначение	продолжи- тельность	период
базовая подготовка	начальная	НП	3 года	до 1 года

	подготовка			свыше 1 года	
	Тренировочный (спортивная специализация)	Т(СС)	до 2 лет	начальная специализация	1 года
					2 года
максимальной реализации индивидуальных возможностей			свыше 2 лет	углубленная специализация	3 года
					4 года
					5 года

### **Основные задачи многолетней подготовки:**

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико – тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально стойких личностей.

Основные показатели работы учреждения по направлению «хоккей» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), результаты выступлений в соревнованиях.

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов. Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы:

- спортивно - оздоровительный (предварительной подготовки);
- начальной подготовки;
- тренировочный.

### **Спортивно – оздоровительный (подготовительный) этап:**

К занятиям допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

### **Этап начальной подготовки:**

На этот этап зачисляются учащиеся образовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. На этапе начальной подготовки начинается формирование детских команд и соревновательная практика в городских и региональных соревнованиях.

### **Тренировочный этап:**

На этом этапе формируется группа детей на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативные по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

На учебно-тренировочном этапе начинается формирование юношеских команд и соревновательная практика во всероссийских соревнованиях.

## 6. Уровни тренировочного процесса

уровни	основные элементы	время
микроструктура	тренировочное занятие	для НП -до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов
	тренировочный день занятий	при проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий -  до 8 академических часов
	микроцикл	неделя
мезоструктура	мезоцикл	цикл 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
макроструктура	макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, 3-4 месяца, 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом-**(Подготовительный период) - (Соревновательный период)-(Переходный период)**

В системе многолетней подготовки по дополнительной предпрофессиональной и навыков в следующих предметных областях:

- теория и методика физической культуры и спорта – предполагает изучение истории возникновения и развития хоккея как вида спорта; места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; основ спортивной подготовки хоккеиста; основ спортивного питания; правил закаливания и здорового образа жизни; требований к инвентарю и спортивной экипировке игрока; норм техники безопасности на занятиях хоккеем; получение необходимых сведений о строении и функциях организма человека; гигиенических знаний, умений и навыков;
- общая физическая подготовка – направлена на развитие основных физических качеств хоккеиста и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- специальная физическая подготовка – направлена на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; повышение индивидуального игрового мастерства;
- хоккей – предполагает овладение основами техники и тактики хоккея, обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; развитие специальных психологических возможностей; освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся; выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий.

Основными формами организации образовательного и тренировочного процессов являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебному плану с одним или несколькими обучающимися;



- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объёму отдельных видов подготовки и нагрузок разной направленности, а так же по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Спортивно – оздоровительный	весь период	5	15-30
Начальной подготовки	3	5	15 – 25
Тренировочный (спортивной специализации)	5	8	8 – 15

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

#### Начальный этап

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперёд (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперёд (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4х9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4х9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)

#### Тренировочный этап

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,2 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)
	Бег на коньках на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках на 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100 % собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75 % собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 27 с)	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 32 с)

## 7. Срок обучения Программы - 9 лет

- Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 5 лет.
- Максимальный - 18 лет.
- Обучение ведется на русском языке.
- Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки по хоккею.

### 9.2. Результатом освоения программы является:

#### На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

#### На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

## **8. Требования к кадрам, осуществляющим тренировочную работу**

10.1. Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе.

До 10% от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и государственные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс психологи, тренеры- лидеры и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером- преподавателем работы с учащимися.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии, назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана учреждение исходит из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. В плане определены оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения, рассчитанные на основе процентных соотношений отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Учебный план является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл по каждому возрасту.

При составлении учебного плана реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.
- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной.

### **План-схема годичного цикла подготовки.**

Построение годичного цикла является одним из важных компонентов образовательной программы и представляет собой рациональное распределение программного материала по основным структурным компонентам.

На этапе начальной подготовки при построении образовательного процесса изначально весь учебный материал конкретного года обучения распределен по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

**Этап начальной подготовки до года:** в сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп; дальше включается специальная физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств; тактической подготовке уделяется небольшое внимание; теоретический материал равномерно распределен по всему учебным месяцам. В течение всего учебного года применяется широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачами этого этапа являются: набор максимально большего количества обучающихся; формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем; всестороннее гармоничное развитие физических способностей; овладение основами техники и тактики хоккея; подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки свыше года обучения.

### **Примерный план-график распределения часов в группах спортивно-оздоровительных и начальной подготовки 1 года обучения**

Разделы подготовки /месяцы	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
Теория и методика физической культуры и спорта	25	2	2	2	2	3	2	3	2	2	-	3	2
Промежуточная аттестация по разделу: теория и методика физической культуры и спорта	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Общая и специальная физ. подготовка	120	10	12	11	10	10	11	12	10	11	-	10	13
Избранный вид спорта	124	12	11	11	11	11	12	12	11	11	-	9	13
Промежуточная аттестация по практическому разделу	5	-	-	-	-	-	2	-	3	-	-	-	-
Восстановительные	Вне сетки часов												

мероприятия													
Итого	276	24	25	24	23	24	27	27	26	26	-	22	28

\* В спортивно-оздоровительных группах промежуточная аттестация не проводится

Определение структуры и содержания годового цикла на этапе начальной подготовки свыше года предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Для этого периода характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

### Примерный план-график распределения часов в группах начальной подготовки 2-3 года обучения

Разделы подготовки/мес	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
Теория и методика физической культуры и спорта	26	3	2	2	1	2	2	2	4	3	-	2	3
Промежуточная аттестация по разделу: теория и методика физической культуры и спорта	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Общая и специальная физ. подготовка	169	16	15	17	15	15	15	15	17	14	-	12	18
Избранный вид спорта	169	15	15	18	15	14	14	15	18	15	-	14	16
Промежуточная аттестация по практическому разделу	3	-	-	-	-	-	1	-	-	2	-	-	-
Восстановительные мероприятия	Вне сетки												
Итого	368	34	32	37	31	31	33	32	39	34	-	28	37

**На тренировочном этапе** в период начальной специализации начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени обучающиеся, пройдя 2-летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея. На тренировочном этапе в период начальной специализации начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени обучающиеся, пройдя 2-летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

На данном этапе при построении образовательного процесса применяется иная структура распределения учебного материала и физической подготовки, а именно по этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В этой связи программа учебно-тренировочного процесса заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществляется с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом увеличивается суммарный объем нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

**На общеподготовительном этапе (июль)** осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

**На соревновательных этапах (с сентября по апрель)** приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между годами обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

### **Примерный план-график распределения учебных часов для тренировочного этапа 1 и 2 года обучения.**

Разделы подготовки-мес.	Итого часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория и методика физической культуры и спорта	65	6	6	6	6	6	5	6	5	6	-	6	8
Промежуточная аттестация по разделу: теория и методика физической культуры и спорта	2			2									
Общая и специальная физ. подготовка	166	15	15	15	16	15	16	15	15	15	-	13	16
Избранный вид спорта	249	22	23	23	22	23	24	22	22	24	-	21	23
Развитие творческого мышления	64	6	6	6	6	6	5	6	6	6	-	5	6
Промежуточная аттестация по практическому разделу	6						3			3			
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												

Общее количество тренировочных часов	552	49	50	52	50	50	53	49	48	54	-	44	53
--------------------------------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----

### Примерный учебный план для тренировочного этапа 3 года обучения

Разделы подготовки-мес.	Кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Теория и методика физической культуры и спорта	69	6	8	5	6	6	6	6	6	6	6	7	-
Промежуточная аттестация по разделу: теория и методика физической культуры и спорта	2					2							
Общая и специальная физ. подготовка	209	18	19	20	20	19	19	18	19	18	19	20	-
Избранный вид спорта	356	30	34	33	32	32	32	32	32	33	33	33	-
Развитие творческого мышления	94	6	10	10	9	8	8	8	9	9	8	9	-
Промежуточная аттестация по практическому разделу	6								3			3	-
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Общее количество тренировочных часов	736	60	71	68	67	67	65	64	69	66	66	72	-

На 4-ом и 5-ом годах тренировочного этапа проходит период углубленной специализации: учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

При распределении учебного материала в этот период соблюдается та же структура, что и в период начальной специализации, учитывающая закономерности периодизации спортивной подготовки.

По сравнению с предыдущими годами обучения в период углубленной специализации постепенно увеличивается как объем, так и интенсивность тренировочных средств. Повышение интенсивности осуществляется за счет увеличения объема специальных упражнений на льду и количества игр.

Заключительное звено технологии планирования учебно-тренировочного процесса - составление микроцикла (распределения нагрузки на учебную неделю) и плана-конспекта

конкретного занятия, в которых подробно раскрываются направленность, средства, и методы отдельных видов подготовки в каждый отдельно взятый отрезок времени сообразно поставленным целям и задачам.

### **Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Этапы многолетней подготовки		Общая физическая	Специальная физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	Соревновательная
Спортивно – оздоровительный (%)		52	10	28	6	4	-
Этап начальной подготовки (%)	До года	13 – 17	4 – 6	35 – 45	9 – 11	22 – 28	5 – 8
	Свыше года	13 – 17	4 – 6	35 – 45	9 – 11	22 – 28	5 – 8
Тренировочный этап (%)	До 2-х лет	13 – 17	9 – 11	26 – 34	9 – 11	26 – 34	5 – 8
	Свыше 2-х лет	13 – 17	9 – 11	18 – 23	9 – 11	31 – 39	5 – 8

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным предметным областям, его преемственность и последовательность по этапам (периодам) и годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основной целью образовательной программы, интегрированной с процессом многолетней подготовки юных хоккеистов, является получение базисных знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

#### **На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:**

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.



### **Задачи периода начальной специализации:**

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

### **Задачи периода углубленной специализации:**

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
- формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора в группы предварительной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

Особенности организации и методики проведения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки заключается в следующих положениях:

1. Продолжается отбор способных к хоккею детей (для продолжения обучения на тренировочном этапе) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.
2. Процент общей физической подготовки постепенно снижается и увеличивается доля специализированной.
3. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).
4. Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.
5. Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

При переводе и зачислении юных хоккеистов на тренировочный этап, обучающиеся сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке. В период начальной специализации тренировочного этапа обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости; на освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями; начинается освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Рост							+	+	+	+
Мышечная масса							+	+	+	+
Быстрота				+	+	+	+			
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+	
Сила							+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					

Анаэробные возможности				+	+	+				
Гибкость	+	+	+	+	+					
Координационные способности				+	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9—12 лет. Соответственно и учебно-тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

В период начальной специализации тренировочного этапа приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное - биомеханически оправданное - и стабильное их выполнение.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки».

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих. На

этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения специальной физической подготовки обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость.

Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа.

Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и оригинальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

## 9. Программный материал для практических занятий.

Программный материал для практических занятий представлен по предметным областям и видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Разделы подготовки-мес.	Кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Теория и методика физической культуры и спорта	90	6	10	8	9	8	9	8	8	7	8	9	-
Промежуточная аттестация по разделу: теория и методика физической культуры и спорта	2					2							
Общая и специальная физ. подготовка	257	18	24	23	23	23	24	24	25	24	24	25	-
Избранный вид спорта	373	26	37	36	35	34	33	34	35	34	34	35	-
Развитие творческого мышления	100	7	10	10	9	9	9	9	9	10	9	9	-
Промежуточная аттестация по практическому разделу	3					1						2	
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Общее количество	828	57	81	77	76	77	75	75	80	75	75	80	

тренировочных часов													
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 10. Теоритическая подготовка.

Теоритическая подготовка является важной и неотъемлемой частью образовательного и тренировочного процессов. Она предполагает изучение широкого круга вопросов теории и методики избранного вида спорта – хоккея, анатомии, физиологии и психологии спортсмена, гигиены, безопасности в спорте и т.д. Освоение базисных знаний, постепенное их углубление способствует умственному развитию обучающихся, расширению их общего и специального кругозора, помогает овладевать технико-тактическими приемами, воспитывает сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

№	Названия тем	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		До года	Свыше года	Начальной специализации			Углубленной специализации	
				1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Количество часов						
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	2	2
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	4	4	4	6	6
3	Этапы развития отечественного хоккея	1	2	3	3	3	-	-
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	2	3	3	3	4	4
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1	1	3	3	3	-	-
6	Травматизм в спорте и его профилактика	2	2	3	3	3	5	5
7	Характеристика системы подготовки хоккеистов		2	2	2	2	4	4
8	Управление подготовкой хоккеистов		2	3	3	3	5	5
9	Основы техники и технической подготовки	2	2	3	3	3	4	4
10	Основы тактики и тактической подготовки	4	4	5	5	5	6	6
11	Характеристика физических качеств и методика их воспитания	2	2	3	3	3	4	4
12	Соревнования по хоккею	1	1	1	1	1	1	1
13	Психологическая подготовка		1	2	2	3	4	4

	хоккеиста							
14	Установка и разбор игры	7	16	29	29	32	45	45
Итого		25	40	65	65	69	90	90

## 11. Темы теоретической подготовки.

### Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

### Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

### Тема 3. Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

### Тема 4. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

### Тема 5. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

### Тема 6. Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

### Тема 7. Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое,

материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

#### **Тема 8.** Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

#### **Тема 9.** Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

#### **Тема 10.** Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

#### **Тема 11.** Характеристики физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

#### **Тема 12.** Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

#### **Тема 13.** Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

#### **Тема 14.** Установка на игру и ее разбор

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении.

Разработка плана предстоящей игры. Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне.

Примерная схема проведения установки. Психологический настрой на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игр проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

## **12. Физическая подготовка.**

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как *общеподготовительные*, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как *специально-подготовительные*.

Общеподготовительные упражнения.

### ***Строевые и порядковые упражнения.***

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

### ***Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

### ***Упражнения для развития физических качеств.***

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гириями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, облегченных гантелей и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Спортивные игры. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств* мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе.

**Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса**, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.



Имитация бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

**Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности** способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

**Упражнения специальной скоростной направленности.** Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

**Упражнения для развития специальных координационных качеств.** Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры, и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

**Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.** Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС -195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между

повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС- 180-190уд./мин.

### 13.Техническая подготовка.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

### 14.Приемы техники передвижения на коньках.

№	Названия тем	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		До года	Свыше года	Начальной специализации			Углубленной специализации	
				1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+
2	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+
3	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	-	-	-
4	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+
5	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+
6	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+				
7	Бег спиной вперед переступанием ногами	+						
8	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+
9	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+
10	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+
11	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+
12	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в	+	+	+	+	+	+	+

	заданном направлении							
13	Кувырок в движении							
14	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+
15	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости		+	+	+	+	+	+
16	Комплекс приемов техники по пере-движению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования		+	+	+	+	+	+

### 15. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№	Названия тем	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		До года	Свыше года	Начальной специализации			Углубленной специализации	
				1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+
2	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+
4	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+					
5	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+	+	+
7	Обводка соперника на месте и в движении	+						
8	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+
9	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+
10	Силовая обводка		+	+	+	+	+	+
11	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+	+
12	Финт клюшкой	+	+	+	+			
13	Финт с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+	+
14	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+
15	Финт на бросок и передачу шайбы		+	+	+	+	+	+
16	Финт — ложная потеря шайбы		+	+	+	+	+	+

17	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+
19	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+	+	+	+
21	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+
22	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы		+	+	+	+	+	+
24	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+
25	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+
26	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+	+
27	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+	+	+	+	+
30	Остановка и толчок соперника грудью	+	+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника задней частью бедра		+	+	+	+	+	+
32	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+	+	+	+	+

### 16. Техника игры вратаря

№	Названия тем	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		До года	Свыше года	Начальной специализации			Углубленной специализации	
				1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+					
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+					

3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+					
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+					
5	Передвижение вперед выпадами	+						
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+						
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+				
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		+	+	+			
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена			+	+	+		
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате		+	+				
15	Ловля шайбы на блин		+	+				
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+	+	+			
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+				
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+			
19	Отбивание шайбы коньком	+	+	+	+			
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+			
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+	+	+			
22	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			+	+			
23	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)		+	+	+	+	+	

24	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении		+	+	+	+	+	
25	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+				
26	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+
27	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+	+	+	+	+	+	+
28	Передача шайбы подкидкой	+	+	+	+	+	+	+
29	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками		+	+	+	+	+	+

## 17. Тактическая подготовка

*Тактика* – это выбор более благоприятного способа решения конкретной игровой ситуации. Тактическая подготовленность в системе многолетней подготовки формируется постепенно, при этом из года в год объемы освоения тактических приемов увеличиваются, сами же приемы усложняются.

На этапе начальной подготовки тактическая подготовка занимает незначительное место. Она включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите. Обучение тактике игры ведется через подвижные игры и игровые упражнения, как вне льда, так и на льду.

*Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:*

### 1. Индивидуальные действия:

- игра в нападении;
- игра в защите.

### 2. Групповые взаимодействия:

- при игре в нападении - передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест;
- при игре в защите – умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на всестороннее развитие хоккеиста, его универсальность как игрока - так, чтобы он мог занять практически любое место в команде, заменить любого партнера (за исключением вратаря); он не должен привязываться к одному игровому месту, должен тренироваться и уметь играть в любом качестве: центральным нападающим, крайним нападающим, а также в защите.

На тренировочном этапе в период начальной специализации прослеживается четкое подразделение тактики на игру в атаке и в обороне. У обучающихся уже есть предпосылки для закрепления индивидуальной тактики и освоения групповой.

Индивидуальные тактические действия основываются на индивидуальной технической, физической подготовленности, игровом мышлении и образуют своеобразные технико-тактический арсенал игрока по амплу. Индивидуальная техника является средством индивидуальной тактик.

Индивидуальные тактические действия смыкаются, а порой и переходят в групповые, которые реализуются в различных комбинациях, типичных игровых ситуациях (выход из зоны, прохождение средней зоны, вход в зону, завершение атаки). Поэтому совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий идет параллельно.

Командные действия характеризуются заранее обусловленными функциями каждого игрока в любой зоне площадки, имеют определенные признаки расположения и взаимодействия игроков. Через индивидуальные и групповые тактические действия реализуется командная тактика.

В процессе тактико-технической подготовки применяются игровые упражнения и подготовительные игры.

Игровые упражнения способствуют развитию технических и тактических действий отдельных игроков. Используя такие упражнения, тренер-преподаватель моделирует различные игровые ситуации и отрабатывает их со своими обучающимися. В игровых упражнениях хоккеисты осваивают и закрепляют игровые навыки.

Подготовительные игры – это элементы игры в хоккей. С их помощью закрепляются игровые навыки, усиливается их взаимосвязь.

В период углубленной специализации происходит совершенствование индивидуальных, групповых и особенно командных действий в нападении и обороне с использованием игровых упражнений, спортивных игр, тренировочных и календарных матчей.

Общий объем тактической подготовки неуклонно растет, количество игр увеличивается.

Тактическая подготовка проводится круглогодично, однако ее форма и содержание на отдельных этапах годового цикла изменяются в зависимости от задач конкретного этапа, условий, календаря соревнований.

***Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.***

№	Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		До года	Свыше года	Начальной специализации			Углубленной специализации	
				1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<b>Приемы тактики обороны</b>								
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>								
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека	+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека		+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+						
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств		+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок		+	+	+	+	+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>								
1	Страховка	+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение			+	+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы			+	+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем							
<i>Приемы командных тактических действий</i>								
1	Принципы командных оборонительных тактических действий				+	+	+	+

2	Малоактивная оборонительная система 1—2—2	+	+	+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1—4	+	+	+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1—3-1				+	+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0—5	+	+	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2—1—2		+	+	+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3—2				+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2—2—1						+	+
9	Прессинг		+	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве		+	+	+	+	+	+
<b>Приемы тактики нападения</b>								
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>								
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>								
1	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и над льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта		+	+	+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач		+	+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация — «скрещивание»		+	+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация — «стенка»	+	+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»	+	+	+	+	+	+	+



8	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»		+	+	+	+	+	+
9	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие действия</i>								
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников	+	+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач		+	+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны		+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода		+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+

### *Тактическая подготовка вратаря.*

№	Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		До года	Свыше года	Начальной специализации			Углубленной специализации	
				1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>Выбор позиции вратаря</i>								
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+

2	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке		+	+	+	+	+	+

## 18. Медико-психологическое сопровождение образовательной программы

Медико-психологическое сопровождение программы представляет собой систему мер и мероприятий по:

- контролю за физиологическим развитием обучающихся и их здоровьем;
- контролю тренировочных и соревновательных нагрузок;
- профилактике травматизма;
- восстановлению работоспособности в межигровой период;
- психологической подготовке юных хоккеистов;
- профилактике негативных явлений, пропаганде здорового образа жизни.

На достижение этих целей направлено решение следующих задач:

- первичный медосмотр до приема обучающихся в учреждении;
- регулярный медосмотр в процессе учебно-тренировочной деятельности;
- пред - и постсоревновательный медосмотр;
- оказание неотложной врачебной помощи при травмах и заболеваниях;
- обеспечение качественных условий учебно-тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии;
- проведение восстановительных мероприятий;
- психологическая подготовка
- профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни.

**Первичный медосмотр** до приема в учреждение должен обеспечивать тренеров и медицинских работников исчерпывающей информацией о физиологии поступающего, особенностях его развития, психического и физического состояния для того, чтобы определить допустимую нагрузку на занятиях, а также выработать график набора первичной спортивной формы. Результаты первичного медосмотра в обязательном порядке заносятся в личную медицинскую карту обучающегося для того, чтобы иметь возможность отслеживать прогресс или регресс физической формы по результатам занятий. Ответственность за здоровье спортсмена на данном этапе несут тренер-преподаватель учреждения.

**Регулярный медосмотр** в процессе учебно-тренировочной деятельности позволяет контролировать изменения в физическом развитии обучающегося, возникающие в результате специфических физических и психофизиологических нагрузок на тренировках и соревнованиях, не свойственные ему в обычной жизни. Поэтому ведение регулярных медосмотров, проводимых либо по завершении тренировочных микроциклов, либо после спортивных мероприятий является обязательной формой контроля за состоянием спортсмена. Помимо выявления на ранней стадии возможных отклонений в физическом развитии и рекомендаций по их устранению, регулярные медосмотры помогают определять перетренированность (выражающуюся в хроническом утомлении) и следить за гармоничным ростом спортсмена, помогая формировать тренировочную программу и планировать циклы реабилитаций. Регулярные медосмотры также гарантируют, что спортсмен не будет участвовать в соревнованиях, если у него неполадки со здоровьем, о котором он, возможно, еще сам не подозревает.

Пред- и постсоревновательный медосмотр обучающийся, выступающий как спортсмен, обязан пройти перед каждым соревнованием. Это освидетельствование у врача с заполнением

специальной справки о здоровье, которая вместе с прочей документацией спортсмена предоставляется оргкомитету на мандатной комиссии. После проведения соревнований медосмотр обязателен для выявления и предотвращения осложнений от всевозможных последствий соревновательной деятельности. Спортивные травмы, оставшиеся без внимания и должного лечения, в дальнейшем могут стать более серьезной угрозой здоровью.

**Оказание врачебной** помощи при травмах и заболеваниях представляется собой непосредственную неотложную медицинскую помощь спортсмену, получившему травму в момент проведения тренировки или соревнования. Помимо команды медицинских работников учреждение на соревнованиях должна наличествовать бригада скорой помощи для быстрой госпитализации при тяжелых травмах. С этой стороны ответственность за здоровье спортсменов полностью лежит на организаторах, так как соревнования проводятся на их территории.

Обеспечение качественных условий учебно-тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии заключается в регулярном мониторинге санитарного состояния всех помещений, которые задействованы в организации учебно-тренировочного процесса, контроле режима нагрузок и отдыха, соблюдения расписания, экипировки и т.п.

**Восстановительные** мероприятия проводятся в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной физической и психической готовности к следующему матчу; в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности для снятия утомления. В этих целях в спортивных учреждениях применяются физиотерапевтические процедуры и воздействия, к которым относятся баня (сауна) и массаж. В условиях учебно-тренировочных сборов в систему восстановительных мер включается плавание в закрытом или открытом бассейне, душ.

Психологическую подготовку осуществляют тренеры-преподаватели непосредственно в процессе учебной, тренировочной, соревновательной деятельности обучающихся, средствами воспитательной работы с детьми и их родителями. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- 1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- 3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах образовательной программы. Вместе с тем на тренировочном этапе их значимость проявляется в большей степени.

На этом этапе при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

- в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления;

- в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

- в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

Профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни включает в себя просветительскую деятельность медицинских работников по профилактике негативных явлений в детской и подростковой среде, мероприятия пропагандистского характера за здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, внедрение здоровьесберегающих программ.

### **19. Требование техники безопасности.**

*Требования к тренерско-преподавательскому составу* в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

*Требования к занимающимся* в целях обеспечения безопасности: приходите на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо:

- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

## 20. Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к занимающимся

Тренировочные занятия юных учащихся, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с учащимися в первые годы не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов (этап начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно- педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха учащихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств и проявление интеллектуальной активности.

Многолетняя подготовка учащихся строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Строить подготовку занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. Согласно теории "сенситивных" периодов, наибольшего эффекта от целенаправленной тренировочной работы на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

### Оборудование и инвентарь для спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Ворота для хоккея	Штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	Штук	30
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	Комплект	1
4	Шайба	Штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	Комплект	3
6е	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	Комплект	3
7	Сумка для клюшек	Штук	4

№	Наименование спортивного	Единица	Расчётная	Этапы спортивной
---	--------------------------	---------	-----------	------------------

	инвентаря	измерения	единица	подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
<b>Оборудование и спортивный инвентарь, выдаваемый в индивидуальное пользование</b>							
1	Клюшка хоккейная для вратаря	Штук	На занимающегося	-	-	2	1
2	Клюшка хоккейная	Штук	На занимающегося	-	-	2	1
3	Шайба	Штук	На занимающегося	-	-	10	1

#### Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
<b>Экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование</b>							
1	Гетры	Пар	На занимающегося	-	-	2	1
2	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	Комплект	На занимающегося	-	-	1	1
3	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги)	Комплект	На занимающегося	-	-	1	1
4	Коньки хоккейные для вратаря	Пар	На занимающегося	-	-	1	1
5	Коньки хоккейные	Пар	На	-	-	1	1

			занимающе гося				
6	Майка	Штук	На занимающе гося	-	-	1	1
7	Перчатка вратаря – блин	Штук	На занимающе гося	-	-	1	1
8	Перчатка вратаря – ловушка	Штук	На занимающе гося	-	-	1	1
9	Подтяжки	Штук	На занимающе гося	-	-	1	2
10	Подтяжки для гетр	Штук	На занимающе гося	-	-	1	2
11	Раковина защитная	Штук	На занимающе гося На занимающе гося	-	-	1	1
12	Рейтузы	Штук	На занимающе гося	-	-	4	1
13	Свитер	Штук	На занимающе гося	-	-	2	1
14	Шлем защитный для вратаря (с маской)	Штук	На занимающе гося	-	-	1	2
15	Шлем защитный	Штук	На занимающе гося	-	-	1	2

## 21. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
	До года	Свыше года	До 2-х лет	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	6	9	12	16	18	18
Количество тренировок в неделю	3	4 – 5	5 – 6	6-7	6-7	7-8
Общее количество часов в год	276	414	552	736	828	828
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	364	364

## **22. Режимы тренировочной работы**

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели (в т.ч. 6 недель – самостоятельная работа по индивидуальным планам, 3 недели – учебно-тренировочные сборы в условиях летнего спортивного лагеря).

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) спортивной подготовки обучающихся и не может превышать:

- на начальном этапе – 2 часов (90 минут)
- на тренировочном этапе – 3 часов (135 минут)

В период каникул допускается проведение более одного тренировочного занятия в день, при этом перерыв между занятиями составляет не менее 6 часов и суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- на начальном этапе – 4 часов (180 минут)
- на тренировочном этапе – 6 часов (270 минут).

Нагрузка при проведении календарных и контрольных игр планируется из расчета 2 часов (3 периода по 15 минут с перерывами и разминка) для обучающихся на этапе начальной подготовки; для остальных обучающихся нагрузка на игры планируется из расчета 3 академических часов

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

### **23. Контроль освоения образовательной программы обучающимися.**

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления образовательным и тренировочным процессами.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе учебной, тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс обучения.

Используются следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в учебную, тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения



или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией частоты сердечных сокращений до выполнения упражнения и после него.

Наиболее доступным и информативным является педагогический контроль, а именно.

- Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

*Тесты для контроля и оценки уровня подготовленности обучающихся:*

#### **На этапе начальной подготовки:**

Для оценки общей физической подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

- бег 20 м с высокого старта (с).
- прыжок в длину толчком двух ног (м).
- отжимание на руках из т.п. упор лежа (кол-во).
- бег 20 м спиной вперед (с).
- челночный бег 6х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки) используются:

- бег 20 м с высокого старта (с).
- бег 20 м спиной вперед (с).
- челночный бег 6х9 м (с).
- бег лицом вперед по малой восьмерке.
- обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
- броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

#### **На тренировочном этапе (период начальной специализации)**

Для оценки общей физической подготовленности применяются следующие тесты (вне льда)

- бег 30 м со старта (с) - оцениваются скоростные качества.
- трехкратный прыжок в длину (м) - оцениваются скоростно-силовые качества.
- бег 400 м (с) - оценивается скоростная выносливость.
- приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во) - оцениваются силовые качества.
- подтягивание на перекладине (кол-во).
- тест Купера: 12-минутный бег (м).

Для оценки специальной физической подготовленности (на льду) используются:

- бег 30 м на коньках - оцениваются стартовая скорость - время 1-го 10-метрового отрезка и дистанционная - время 3-го 10-метрового отрезка.
- челночный бег 4х54 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Для оценки технико-тактической подготовленности применяются следующие тесты:

- бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).
- обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.
- броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска.

#### **На тренировочном этапе (период углубленной специализации)**

Для оценки общей физической подготовленности применяются следующие тесты (вне льда)

- бег 30 м со старта (с).
- пятикратный прыжок в длину (м).
- бег 400 м (с).
- приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во).
- подтягивание на перекладине (кол-во).
- бег на 3000 м (мин, с).

Для оценки специальной физической подготовленности (на льду) используются:

- бег 30 м на коньках - оцениваются стартовая скорость - время 1-го 10-метрового отрезка и дистанционная - время 3-го 10-метрового отрезка.
- челночный бег 5x54 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно - силовые качества.

Для оценки технико-тактической подготовленности применяются следующие тесты:

- бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).
- обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.
- броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска.

#### **Оценка и контроль тренировочной деятельности.**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Оценка и контроль соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

В детско-юношеском хоккее – матч ограничивается двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003г.).

## **24. Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) обучающимися.**

### **Оценка общей физической подготовленности.**

**Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

**Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу,** направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

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

**Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения обучающемуся дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

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

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

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

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

**Тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

**Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

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

Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

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

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

**Челночный бег 6х9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Обучающийся стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения

выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если обучающийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

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

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

Челночный бег 5х54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

**Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста обучающийся стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

**Салки (вне льда).** Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды. Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки. Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

**Салки на льду.** Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам, указанным выше, с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

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

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

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

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

## **25. Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.**

### **Нормативные оценки по физической подготовленности для зачисления в учебную группу этап начальной подготовки**

№	Тест (контрольный норматив)	Обучающиеся с 9 лет	
		Мальчики	Девочки
1	Бег на 20 м с высокого старта, сек.	4,3 и менее	5,3 и менее
2	"Челночный" бег 4х9 м, сек.	11,1 и менее	12,1 и менее
3	Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа, кол-во раз	37 и более	15 и более
4	Прыжок в длину с места толчком с двух ног, см	160 и более	155 и более
5	Бег на коньках 20 м лицом вперед, сек.	4,3 и менее	5,3 и менее
6	Бег на коньках 20 м спиной вперед, сек.	6,3 и менее	7,3 и менее
7	"Челночный" бег на коньках 6х9 м, сек.	16,4 и менее	17,5 и менее
8	Слаломный бег на коньках без шайбы, сек.	12,3 и менее	13,3 и менее

### **Нормативные оценки по физической подготовленности этап начальной подготовки период до года (первый год обучения).**

№	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Динамометрия кисти правой, кг	11	13	15	18	20
2	Динамометрия кисти левой, кг	10	12	14	17	19
3	Бег на 20 м с высокого старта, с	4,31	4,26-4,3	4,2-4,25	4,1-4,24	4,09 и менее
4	Бег на 60 м, с	11,3	10,8-11,2	10,4-10,7	10,1-10,3	10,0 и менее
5	"Челночный" бег 4х9 м, с	11,12	11,04-11,1	11,0-11,03	10,86-10,9	10,85 и менее

6	Бег на 1000 м, мин/с	5,20	4,61-5,19	4,41-4,60	4,11-4,40	4,10
7	Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа, кол-во раз	32	33-36	37-39	40-43	44 и более
8	Поднимания туловища за 45 с, кол-во раз	24	25-27	28-30	31-34	35 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,9	17,4-17,8	16,9-17,3	16,3-16,8	16,2 и менее
10	Прыжок в длину с места толчком с двух ног, см	154	155-159	160-163	164-169	170 и более
11	Бег на коньках 20 м лицом вперед, с	4,41	4,31-4,4	4,28-4,3	4,2-4,27	4,19 и менее
12	Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	6,41	6,31-6,4	6,27-6,3	6,2-6,26	6,19 и менее
13	"Челночный" бег на коньках 6x9 м, с	16,7	16,44-16,68	16,35-16,4	16,3-16,34	16,29 и менее
14	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	12,35	12,29-12,34	12,25-12,3	12,15-12,24	12,14 и менее

**Нормативные оценки по физической подготовленности этап начальной подготовки период свыше года (второй год обучения)**

№	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Динамометрия кисти правой, кг	18	19	20	21	22
2	Динамометрия кисти левой, кг	17	18	19	20	21
3	Бег на 20 м с высокого старта, с	4,25	4,18-4,2	4,1-4,17	4,05-4,09	4,04 и менее
4	Бег на 60 м, с	10,8	10,6-10,7	10,4-10,5	10,1-10,3	10,0 и менее
5	"Челночный" бег 4x9 м, с	11,12	11,04-11,1	11,0-11,03	10,86-10,9	10,85 и менее
6	Бег на 1000 м, мин/с	4,70	4,50-4,60	4,30-4,40	4,10-4,20	4,00 и менее
7	Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа, кол-во раз	38	39-41	42-44	45-47	48 и более
8	Поднимания туловища за 45 с, кол-во раз	27	28-30	31-33	34-36	37 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	20,9	20,6-20,8	20,4-20,5	20,1-20,3	20,0 и менее
10	Прыжок в длину с места толчком с двух ног, см	166	167-169	170-174	175-176	180 и более
11	Бег на коньках 20 м лицом вперед, с	4,3	4,22-4,29	4,18-4,21	4,12-4,17	4,11 и менее
12	Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	6,3	6,23-6,29	6,2-6,22	6,17-6,19	6,16 и менее

13	"Челночный" бег на коньках 6x9 м, с	16,7	16,33-16,68	16,3-16,32	16,27-16,29	16,26 и менее
14	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	12,25	12,13-12,2	12,05-12,1	12,01-12,04	12,0 и менее

**Нормативные оценки по физической подготовленности этап начальной подготовки период свыше года (третий год обучения).**

№	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Динамометрия кисти правой, кг	23	24	25	26	27
2	Динамометрия кисти левой, кг	21	22	23	24	25
3	Бег на 20 м с высокого старта, с	4,18	4,13-4,17	4,1-4,12	4,05-4,09	4,04 и менее
4	Бег на 60 м, с	10,0	9,7-9,9	9,4-9,6	9,2-9,3	9,1 и менее
5	"Челночный" бег 4x9 м, с	10,9	10,74-10,89	10,7-10,73	10,56-10,69	10,55 и менее
6	Бег на 1000 м, мин/с	4,41	4,21-4,40	4,01-4,20	3,51-4,00	3,50 и менее
7	Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа, кол-во раз	40	41-44	45-46	47-49	50 и более
8	Поднимания туловища за 45 с, кол-во раз	30	31-32	33-35	36-37	38 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,9	18,7-18,8	18,5-18,6	18,2-18,4	18,1 и менее
10	Прыжок в длину с места толчком с двух ног, см	174	175-177	178-185	186-189	190 и более
11	Бег на коньках 20 м лицом вперед, с	4,29	4,19-4,28	4,15-4,18	4,12-4,14	4,11 и менее
12	Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	6,15	5,95-6,1	5,9-5,94	5,85-5,89	5,84 и менее
13	"Челночный" бег на коньках 6x9 м, с	16,31	16,25-16,3	16,2-16,24	16,1-16,19	16,09 и менее
14	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	12,15	12,0-12,1	11,7-11,98	11,6-11,69	11,59 и менее

**Нормативные оценки по физической подготовленности для зачисления в учебную группу тренировочный этап.**

№	Тест (контрольный норматив)	Обучающиеся с 10 лет	
		Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,2 и менее	6,0 и менее
2	Бег на 400 м, с	74 и менее	94 и менее

3	Бег 3000 м, мин/с	без учета времени	без учета времени
4	Приседание со штангой	с весом 100% собственного веса - 10 раз и более	с весом 100% собственного веса - 7 раз и более
5	Подтягивание на перекладине	8 раз и более	6 раз и более
6	Пятикратный прыжок в длину, м	8 и более	7 и более
7	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с	5,6 и менее	6,2 и менее
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м, с	16,4 и менее	17,5 и менее
9	Бег по малой "восьмерке" лицом вперед и спиной вперед, с	27 и менее	32 и менее
10	Обязательная техническая программа	выполнение	выполнение

**Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период начальной специализации (первый год обучения).**

№	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
2	Бег на 400 м, с	78	76	74	70	66
3	Бег 3000 м, мин/с	без учета времени				
4	Приседание со штангой с весом собственного тела	6 и менее	8	10	12	14 и более
5	Подтягивание на перекладине	4 и менее	6	8	10	12 и более
6	Пятикратный прыжок в длину, м	6 и менее	7	8	9	10 и более
7	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с	6	5,8	5,6	5,4	5,2
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м, с	16,8	16,6	16,4	16,2	16
9	Бег по малой "восьмерке" лицом вперед и спиной вперед, с	29	28	27	26	24
10	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота, с	7,1	7,9	7,8	7,6	7,4
11	Броски шайбы в ворота (количество попаданий)	3	4	5	6	7



**Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период начальной специализации (второй год обучения).**

№	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
2	Бег на 400 м, с	76	74	70	66	64
3	Бег 3000 м, мин/с	без учета времени				
4	Приседание со штангой с весом собственного тела	8	10	12	14	16 и более
5	Подтягивание на перекладине	6	8	10	12	14 и более
6	Пятикратный прыжок в длину, м	7	8	9	10	11 и более
7	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
8	"Челночный" бег на коньках 6x9 м, с	16,6	16,4	16,2	16,0	15,8
9	Бег по малой "восьмерке" лицом вперед и спиной вперед, с	28	27	26	24	23
10	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота, с	7,9	7,8	7,6	7,4	7,2
11	Броски шайбы в ворота (количество попаданий)	4	5	6	7	8

**Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период начальной специализации (третий год обучения).**

№	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
2	Бег на 400 м, с	74	70	66	64	62
3	Бег 3000 м, мин/с	13	12,8	12,6	12,3	12
4	Приседание со штангой с весом собственного тела	10	12	14	16	18 и более
5	Подтягивание на перекладине	8	10	12	14	15 и более
6	Пятикратный прыжок в длину, м	8	9	10	11	12 и более
7	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6

8	"Челночный" бег на коньках 6x9 м, с	16,4	16,2	16,0	15,8	15,7
9	Бег по малой "восьмерке" лицом вперед и спиной вперед, с	27	26	24	23	22
10	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота, с	7,8	7,6	7,4	7,2	7
11	Броски шайбы в ворота (количество попаданий)	5	6	7	8	9

**Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период углубленной специализации (четвертый год обучения).**

№	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
2	Бег на 400 м, с	70	66	64	62	60
3	Бег 3000 м, мин/с	12,8	12,6	12,3	12	11,8
4	Приседание со штангой с весом собственного тела	12	14	16	18	20 и более
5	Подтягивание на перекладине	10	12	14	15	16 и более
6	Пятикратный прыжок в длину, м	9	10	11	12	12,5 и более
7	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с	4,8	4,7	4,6	4,4	4,3
8	"Челночный" бег на коньках 6x9 м, с	16,2	16,0	15,8	15,6	15,5
9	Бег по малой "восьмерке" лицом вперед и спиной вперед, с	26	24	23	22	21
10	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота, с	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
11	Броски шайбы в ворота (количество попаданий)	7	8	9	10	

**Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период углубленной специализации (пятый год обучения).**

№	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий

1	Бег на 30 м с высокого старта, с	4,8	4,6	4,4	4,2	4
2	Бег на 400 м, с	66	64	62	60	59
3	Бег 3000 м, мин/с	12,6	12,3	12	11,8	11,7
4	Приседание со штангой с весом собственного тела	14	16	18	19	20 и более
5	Подтягивание на перекладине	12	14	15	16	17 и более
6	Пятикратный прыжок в длину, м	11	12	12,5	13	13,5
7	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
8	"Челночный" бег на коньках 6x9 м, с	16,0	15,8	15,6	15,5	15,4
9	Бег по малой "восьмерке" лицом вперед и спиной вперед,	24	23	22	21	20
10	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота, с	7,4	7,2	7,0	6,8	6,7
11	Броски шайбы в ворота (количество попаданий)	8	9	10		

## V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Используемая литература:

1. Букатин АЛО., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. М.: ФиС, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 1974.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Критерии отбора. М.: Терра-спорт
4. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М.: ФиС, 1991.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
7. Никитушкин ВТ., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. М., 1998.
8. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1990.
9. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2003.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2002.
11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М., 1995.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1987.

13. - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»,
14. - Тренировка юных хоккеистов. Москва. 2003 г.
15. - Харе Д. Учение о тренировке. Москва.1971г.
16. - Спасский О. «Хоккей» Москва . 2002 г.
17. - Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. Москва, «Физкультура и спорт» 1998г.
18. - Старшинов В.И. Хоккейная школа. Москва, «Физкультура и спорт» 2001г.
19. - Колосков В.И. Подготовка хоккеистов. Москва, «Физкультура и спорт». 1998г.
20. - Журнал «Российский Хоккей». Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации), Москва, 1990
21. Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003г.

#### **Интернет ресурсы**

1. <https://video-uroki-online.com/sport/xokkey/>
2. <http://hockey-video.simf.com.ua>
3. [https://www.youtube.com/playlist?list=PLGv86leg9Oq2psDXhzONJGXA\\_rR9OCYAV2](https://www.youtube.com/playlist?list=PLGv86leg9Oq2psDXhzONJGXA_rR9OCYAV2)
4. <http://fhr.ru>