

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка | 4-7 |
| * 1. *Общие положения* | 4-5 |
| * 1. *Характеристика вида спорта* | 5-6 |
| * 1. *Структура системы многолетней подготовки* | 6-7 |
| РАЗДЕЛ 2. Учебный план | 7-9 |
| *2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы* | 7-9 |
| *2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса* | 9 |
| РАЗДЕЛ 3. Методическая часть | 9-24 |
| *3.1. Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки* | 10-14 |
| *3.2.Содержание и методика работы по предметным областям* | 14 |
| *3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта* | 14-18 |
| *3.2.2. Общая физическая подготовка* | 18-21 |
| *3.2.3. Специальная физическая подготовка* | 22-24 |
| *3.2.4.Избранный вид спорта* | 24-40 |
| *3.2.4.1Техническая подготовка* | 24-28 |
| *3.2.4.2. Тактическая подготовка* | 29-31 |
| *3.2.4.3.Подготовка вратаря* | 31-34 |
| *3.2.4.4. Участие в соревнованиях* | 34 |
| *3.2.4.5.Психологическая подготовка* | 35-37 |
| *3.2.4.6. Инструкторская и судейская практика* | 37-38 |
| *3.2. 4.7.Требования техники безопасности и предупреждение травматизма* | 38-40 |
| РАЗДЕЛ 4. Система контроля и зачетные требования Программы | 40-48 |
| *4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы* | 40 |
| *4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся* | 40-41 |
| *4.3.Требования к результатам освоения Программы.* | 41-43 |
| *4.4.Указания к выполнению контрольных упражнений* | 43 |
| *4.4.1. Оценка общей физической подготовки* | 43-46 |
| *4.4.2. Оценка специальной физической подготовки* | 46-47 |
| *4.4.3. Оценка технического мастерства хоккеистов* | 47-48 |
| *4.4.4. Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеиста* | 48 |
| РАЗДЕЛ 5. Перечень информационного обеспечения Программы | 49 |

**РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

* 1. **Общие положения**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта хоккей(далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта « командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта по виду спорта хоккей, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- 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 обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - хоккей;

- подготовку к освоению этапов обучения;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Звениговский центр физической культуры и спорта» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, специальная физическая подготовка.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по хоккею, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов:

- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;

- большой объем соревновательной деятельности.

* 1. **Характеристика вида спорта**

**Хоккей с шайбой** — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 61 х 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды – пять человек и вратарь.

Площадка окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки установлена защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив (2 скамейки для оштрафованных игроков). Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму.

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит из таких периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении.

Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно - двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно - сосудистую и нервную систему, опорно - двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен ктакого рода физическим и психо-эмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

* 1. **Структура системы многолетней подготовки**
  2. Срок реализации программы – 8 лет. Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста обучающегося и качества освоения программы (выполнение нормативов по ОФП).

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет.

- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет.

- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет.

Обучение хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс который представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов.

*Этап 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.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**Продолжительность этапов обучения, минимальный возраст для зачисления на этапы обучения, наполняемость групп.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной   подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для   зачисления в   группы (лет) | Оптимальный количественный состав группы  (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) |
| Этап начальной   подготовки (НП) | до 3 лет | 9 | 14-16 | 20-25 |
| Тренировочный этап (Т) | начальная специализация  2 года | 10 | 10-12 | 20 |
| углубленная специализация  3 года | 13 | 10-12 | 15 |

**РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**2.1.Продолжительность и объемы реализации программы**

Учебный план многолетней подготовки хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейшее планирование подготовки хоккеистов на годичный цикл. Годичный цикл подготовки хоккеистов рассчитан 46 недель занятий непосредственно в условиях МБУ ДО «Звениговский ЦФКиС».

Начало учебного года – 1 сентября, окончание 31 августа.

Учебный план составлен с учетом климатических условий региона, с учетом условий учебного процесса – открытый лед.

Основными формами организации учебного процесса являются:

* групповые учебные занятия;
* индивидуальные учебные занятия, проводимые с несколькими обучающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* промежуточная и итоговая аттестация.

**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО «Звениговский ЦФКиС» (ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Этап начальной подготовки** | | | | | | **Этап**  **тренировочный** | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | **Этап спортивной специализации** | | | | |
| **I** | | **II** | | **III** | | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| **I** | Теоретическая подготовка | 12 | | 12 | | | 12 | 14 | 16 | 19 | 22 | 24 |
| II | Практическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общефизическая подготовка | 73 | 112 | | | | 112 | 101 | 104 | 120 | 108 | 108 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 44 | 62 | | | | 62 | 74 | 94 | 109 | 114 | 110 |
| 3 | Техническая подготовка | 70 | 103 | | | | 103 | 92 | 94 | 109 | 120 | 133 |
| 4 | Тактическая | 36 | 51 | | | | 51 | 64 | 72 | 83 | 109 | 122 |
| 5 | Интегральная | 31 | 50 | | | | 50 | 70 | 83 | 96 | 120 | 120 |
| 6 | Контрольные и календарные игры | 6 | 20 | | | | 20 | 41 | 56 | 65 | 90 | 107 |
| 7 | Контрольные испытания | 4 | 4 | | | | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 22 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | - | | | | - | - | 20 | 25 | 27 | 58 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | - | - | | | | - | - | 9 | 12 | 18 | 24 |
| **Общее количество часов** | | **276** | **414** | | | | **414** | **460** | **552** | **644** | **736** | **828** |
| **Количество часов в неделю** | | **6** | **9** | | | | **9** | **10** | **12** | **14** | **16** | **18** |
| **Количество недель** | |  |  | | **46** | | | | | | | |

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 1- года обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во**  **часов** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |
| Теоретическая | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Общая физическая (ОФП) | 73 | 7 | 11 | 4 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 8 | 12 | 5 |
| Специальная физическая (СФП) | 44 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| Техническая | 70 | 6 | 4 | 10 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 3 | 3 |
| Тактическая | 36 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 2 |
| Интегральная | 31 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Соревновательная (Игры) | 6 | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | - | - | - | - |
| Контрольные испытания | 4 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Общее количество часов** | **276** | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 28 | 24 | 26 | 28 | 16 |
| Часов в неделю | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество недель | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 2- 3 го года обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во**  **часов** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |
| Теоретическая | 12 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая (ОФП) | 112 | 13 | 11 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 |
| Специальная физическая (СФП) | 62 | 5 | 6 | 8 | 10 | 9 | 7 | 5 | 6 | 4 | 2 | - |
| Техническая | 103 | 11 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 |
| Тактическая | 51 | 2 | 5 | 4 | 4 | 6 | 7 | 9 | 5 | 5 | 4 | - |
| Интегральная | 50 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 10 | - |
| Соревновательная (Игры) | 20 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | - |
| Контрольные испытания | 4 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Общее количество часов** | **414** | 38 | 41 | 38 | 41 | 40 | 38 | 41 | 38 | 38 | 39 | 22 |
| Часов в неделю | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество недель | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочного этапа 1-го года обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во**  **часов** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |
| Теоретическая | 14 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | - |
| Общая физическая (ОФП) | 101 | 10 | 10 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 10 | 23 |
| Специальная физическая (СФП) | 74 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 7 | 13 |
| Техническая | 92 | 8 | 7 | 7 | 10 | 10 | 8 | 9 | 9 | 12 | 12 | - |
| Тактическая | 64 | 4 | 7 | 8 | 8 | 8 | 4 | 6 | 6 | 8 | 5 | - |
| Интегральная | 70 | 4 | 6 | 8 | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 6 | 6 | - |
| Соревновательная (Игры) | 41 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | - |
| Контрольные испытания | 4 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Общее количество часов** | **460** | 42 | 44 | 42 | 42 | 42 | 40 | 44 | 42 | 44 | 42 | 36 |
| Часов в неделю | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество недель | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочного этапа 2-го года обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во**  **часов** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |
| Теоретическая | 16 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая (ОФП) | 104 | 10 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 8 | 10 | 22 | 12 |
| Специальная физическая (СФП) | 94 | 8 | 8 | 10 | 8 | 10 | 8 | 10 | 10 | 7 | 7 | 8 |
| Техническая | 94 | 9 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | 8 | 8 | 13 | 2 | 11 |
| Тактическая | 72 | 5 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 6 |
| Интегральная | 83 | 8 | 9 | 8 | 6 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| Соревновательная (Игры) | 56 | 5 | 5 | 5 | 8 | 6 | 8 | 8 | 5 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные испытания | 4 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 9 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 2 | - | - | 1 | - |
| Восстановительные мероприятия | 20 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| **Общее количество часов** | **552** | 50 | 52 | 50 | 50 | 50 | 48 | 52 | 50 | 52 | 50 | 48 |
| Часов в неделю | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество недель | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочного этапа 3-го года обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во**  **часов** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |
| Теоретическая | 19 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Общая физическая (ОФП) | 120 | 16 | 17 | 12 | 9 | 9 | 7 | 6 | 10 | 16 | 9 | 9 |
| Специальная физическая (СФП) | 109 | 11 | 10 | 8 | 6 | 9 | 8 | 5 | 6 | 9 | 17 | 20 |
| Техническая | 109 | 9 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Тактическая | 83 | 4 | 4 | 7 | 12 | 10 | 10 | 12 | 12 | 4 | 4 | 4 |
| Интегральная | 96 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Соревновательная (Игры) | 65 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 | 10 | 8 | 5 | 4 | 4 |
| Контрольные испытания | 6 | 2 | - | 1 | - | - | - | - | 1 | 2 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 12 | - | 2 | 2 | - | - | - | 2 | - | 2 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| **Общее количество часов** | **644** | 58 | 60 | 58 | 58 | 58 | 56 | 60 | 58 | 60 | 58 | 60 |
| Часов в неделю | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество недель | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочного этапа 4-го года обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во**  **часов** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |
| Теоретическая | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общая физическая (ОФП) | 108 | 11 | 11 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 | 11 | 13 | 13 | 14 |
| Специальная физическая (СФП) | 114 | 12 | 14 | 10 | 9 | 9 | 7 | 5 | 12 | 16 | 15 | 5 |
| Техническая | 120 | 11 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 14 | 12 | 8 | 8 | 3 |
| Тактическая | 109 | 8 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 16 | 8 | 8 | 8 | 2 |
| Интегральная | 120 | 9 | 9 | 14 | 12 | 12 | 14 | 16 | 9 | 10 | 12 | 3 |
| Соревновательная (Игры) | 90 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 8 | 7 | 7 | 6 |
| Контрольные испытания | 8 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 27 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| **Общее количество часов** | **736** | 67 | 73 | 71 | 70 | 70 | 67 | 71 | 67 | 71 | 70 | 39 |
| Часов в неделю | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество недель | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочного этапа 5-го года обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во**  **часов** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |
| Теоретическая | 24 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общая физическая (ОФП) | 108 | 11 | 11 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 | 11 | 13 | 13 | 14 |
| Специальная физическая (СФП) | 110 | 11 | 16 | 9 | 9 | 6 | 5 | 8 | 10 | 15 | 16 | 5 |
| Техническая | 133 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 5 | 5 |
| Тактическая | 122 | 10 | 11 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 10 | 8 | 9 | 6 |
| Игровая | 120 | 9 | 9 | 14 | 12 | 12 | 10 | 16 | 9 | 10 | 16 | 3 |
| Соревновательная (Игры) | 107 | 9 | 9 | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 9 | 8 | 8 | 6 |
| Контрольные испытания | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 24 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 58 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| **Общее количество часов** | **828** | 75 | 81 | 78 | 78 | 78 | 75 | 81 | 75 | 78 | 78 | 51 |
| Часов в неделю | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество недель | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

* участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение выносятся такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

* оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами по хоккею);
* теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
* общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
* специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
* избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
* самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
* организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
* организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
* построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**3.1. Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапные нормативы | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Количество занятий в неделю (/максимальное) | 3 | 3/4 | 3/4 | 4/5 | 4/5 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | **276** | **414** | **414** | **460** | **552** | **644** | **736** | **828** |

*Занятия по теоретической подготовке могут* проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу. В конце занятий обучающимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

*Учебный материал по теоретической и общей физической подготовке* в программе представле гон без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

*Учебный материал по специальной подготовке* распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17-18 |
| длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

*Физическая подготовка* подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов: развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке юных хоккеистов. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

*Специальная физическая подготовка* должна развивать двигательные качества, способности специфические для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

*Овладение техникой игры в хоккей* – процесс сложный и длительный. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

*Тактическая подготовка* играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, подержать шайбу, забросить её в ворота), для решения которой хоккеист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно – тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

Годовой план тренировочных занятий состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Переходный период**

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле.

*Задачи переходного периода:*

1) сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

2) обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

3) устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться: должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

Если же спортсмен не получал достаточных нагрузок: недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном периоде, т.е. после соревновательного идет сразу подготовительный период следующего макроцикла.

**Подготовительный период**

*Задачи подготовительного периода:*

1) приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т. д.);

2) дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;

3) изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

4) дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых теоретических знаний;

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть продолжительным, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30 к 70 %, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на земле и на льду, постепенно повышается для тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этот период игры играют вспомогательную роль и не должны подменять учебно-тренировочной работы.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако не по всем параметрам, повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В период тренировки в спортивном лагере, когда проводятся двух-трех разовые тренировки в день большое значение имеет распределение направленности нагрузок. Основные занятия (одно в день), если они не направлены на развитие выносливости, должны проводиться на фоне восстановленной и повышенной работоспособности. Дополнительные занятия могут проходить на фоне неполного восстановления работоспособности.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром - малая, днем – большая, вечером - средняя), в тренировочной неделю (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного – двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать день отдыха. В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной, или уменьшенной нагрузкой.

В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть, достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

**Соревновательный период**

*Задачи соревновательного периода:*

1) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

2) изучение, закрепление и совершенствование техники;

3) овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;

4) совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях приближенных к игре. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Темы теоретической подготовки

**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.

**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.

**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 сорев**нованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

**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.

**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.

**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 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; эффективность выполнения технических

приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок, видеозаписи.

**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.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(материал для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта хоккей представлены в таблице.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* являетсяинтегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формыее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения:

1) упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

2) упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприсяде.

4) упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприсяде, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

5) упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

6) упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекатывание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

7) упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры и использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Обще-развивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

8) упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от3 до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени. Велосипедный спорт. Плавание.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Этап начальной подготовки**

**Упражнения для воспитания ловкости**.

* Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
* Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения.
* Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся),
* Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

**Упражнения для воспитания быстроты.**

* Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.
* Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу.
* Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.
* Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.
* Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы.
* Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.
* Бег на коньках на 18-36 м на время.
* Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

**Упражнения для развития силы.**

* Элементы вольной борьбы.
* Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) применением силовых приемов.
* Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа.
* Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и другие.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**.

* Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки.
* Подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.
* Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.
* Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность.
* Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами.
* Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
* Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
* Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

**Упражнения для развития выносливости.**

* Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках.
* Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений.
* Имитация бега на коньках.
* Игры на поле для хоккея с мячом.

**Тренировочный этап**

**Упражнения для развития взрывной силы.**

* Приседание на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, блины и т.п.), величина которых не должна превышать 30-50% собственного веса тела занимающегося.
* Броски, толкание, метание камней, набивных мячей и других предметов весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.
* Броски шайбы на дальность.
* Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
* Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
* Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
* Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.п.

**Упражнения для развития быстроты.**

* Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков о 15 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.
* Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.
* Ускорения, бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной назад).
* Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
* Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.
* Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно.
* Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, шайбой и т.д.).
* Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.
* Бег на коньках 18,36 и 54 м - на время.
* Упражнения на расслабление.

**Упражнения для развития выносливости** (на коньках и без коньков).

* Длительный равномерный бег
* Кроссы 3-6 км.
* Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с около предельной или максимальной скоростью в течении 4-5 минут (работа 5-12 сек., интервал отдыха 15-30 сек.).
* Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной
* Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера.
* Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скорость
* Имитация бега на коньках.
* Игры на поле для хоккея с мячом.

**Упражнения для развития ловкости.**

* Эстафеты с предметами и без предметов, с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.
* Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
* Прыжки на коньках через препятствия.
* Падения и подъемы.
* Выбивание шайбы у партнера в падении.
* Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры
* Упражнения для развития гибкости.

***ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА***

*Техническая и тактическая 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 игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов в ДЮСШ, технической подготовке следует уделять должное внимание.

Программный материал по этапам и годам обучения

Начальный этап

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Техника владения коньками**

**Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без**

**коньков).**

* Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок.
* Ходьба в основной стойке хоккеиста.
* Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед.
* Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

**Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках).**

* Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами.
* Приседания,полуприседания.
* Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).
* Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны.
* Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед.
* Падение «рыбкой», в группировке, на руки.
* Опускания на одно, два колена.
* Падения, с последующим быстрым вставанием.

**Техника катания на коньках**

* Основная стойка хоккеиста.
* Скольжение на двух ногах, не отрывая ног ото льда.
* Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
* Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
* Бег широким скользящим шагом.
* Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
* Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
* Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем

(внешнем) ребре лезвия конька.

* Бег с изменением направления (переступание).
* Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
* Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом».
* Прыжок толчком двух ног.
* Прыжок толчком одной ноги.
* Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
* Бег коротким ударным шагом.
* Старты.
* Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
* Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
* Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
* Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.
* Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота

корпуса «плугом».

- Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную»)

сторону.

Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

**Техника владения клюшкой**

На этапе начального обучения пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. Занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

**Координационные упражнения с клюшкой**

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и

назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

* Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
* Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
* Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади

корпуса.

- Сочетание перечисленных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

**Подводящие упражнения**

- Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад,

вправо-влево, на месте и с передвижением.

- Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. То же с переступанием и в движении.

- Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера.

- Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

**Техника владения клюшкой (алгоритм освоения)**

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

2. Бросок шайбы с длинным замахом.

3. Передача шайбы броском с длинным замахом.

4. Приемы шайбы.

5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

6. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

7. Передачи шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

8. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

9. То же вперед-назад.

10. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

11. То же вперед-назад.

Когда учащиеся освоили основные элементы техники владения коньками иклюшкой, следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением следующих финтов:

1. Финт с изменением направления движения.

2. Финт с изменением скорости движения.

3. Финт на бросок.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучить навыкам

ведения силовой борьбы и технике выполнения следующих силовых приемов:

1. Остановка противника грудью.

2. Толчок противника плечом.

3. Толчок противника бедром.

Тренировочный этап

**Техника бега на коньках.**

* Повторение и совершенствование ранее изученного материала.
* Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении.
* Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег».
* Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54
* Прыжки на коньках в длину и через препятствие.
* Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием.
* Падение в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и последующим вставанием и ускорением.
* Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

**Техника нападения.**

* Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями.
* Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника.
* Ведение шайбы с «подпусканием» под клюшку соперника, тоже без зрительного контроля.

**Броски шайбы.**

* Совершенствование ранее изученных способов бросков:
* Удар бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе.
* Изучение техники «кистевого» броска.
* Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота.
* Обучение технике броска подкидкой.

**Приемы шайбы.**

* Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы.
* Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны.
* Остановка - прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощь клюшки в выпаде вправо, влево.
* Остановка шайбы, летящей по воздуху.
* Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.
* Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях: ведение -передача, ведение - бросок, ведение - бросок - добивание, прием - ведение - передача, прием - ведение - бросок, прием - ведение - бросок - добивание, прием - бросок, прием - бросок - добивание, прием - передача и др.
* Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

**Обманные движения (финты)**

* Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием.
* «ложный бросок», «остановка - ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе».

**Техника обороны.**

Силовые приемы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в нападении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбирать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленях, в падении.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИЛОЖЕНИЕ № 2)

**Этап начальной подготовки**

**Индивидуальные действия**

**Игра в нападении.** Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор

места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

**Игра в защите.** Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с

шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного и диаметрального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

**Групповые взаимодействия**

**Игра в нападении**. Передачи шайбы в парах, в тройках, на месте и в движении,

без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

**Игра в защите.** Умение подстраховать партнера, переключиться.

Взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального пасса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

**Тренировочный этап**

**Индивидуальные действия**, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в боле сложной обстановке, против более активного игрока. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках, с открыванием и выбором места для получения шайбы от партнера, для броска по воротам

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника.

Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

**Групповые взаимодействия.** Совершенствование ранее изученных игровых

взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна».

Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пятачке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги.

Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником (5:3, 5:4, 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение.

**Тактика обороны**

**Индивидуальные действия.** Совершенствование изученных ранее действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

**Групповые и командные взаимодействия.** Совершенствование ранее

изученных индивидуальных действий в обороне. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

**Тактика нападения.**

Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне

причисленном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Передача шайбы.

Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть » соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты. Действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ

**Этап начальной подготовки**

Подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение:

* основной стойке вратаря;
* принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка);
* передвижению приставными шагами;
* ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях;
* ловле и отбивании теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой;
* передвижению в воротах в основной стойке;
* ловля шайбы ловушкой;
* отбивание шайбы клюшкой, коньком;
* выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу;
* отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

**Тактическая подготовка вратар**я предусматривает обучение:

* правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке;
* ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками;
* умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

**Физическая подготовка вратаря**

Общефизическая подготовка вратарей проводиться согласно программе полевых игроков.

Специальная физическая подготовка вратарей проводиться согласно программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты: быстрота одиночного движения, частота движения:

* Ловля мяча и шайбы, посланной тренером.
* Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча).
* Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.
* Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), в стойке.
* Обучение и совершенствование координации движения приставными скрестными шагами.
* Старты прыжком правым, левым боком , приставным скрестным шагом, с одной и двух ног.
* Развитие скорости передвижения в стойке.
* Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах.

**Техника игры вратаря.** Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы

ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбивания шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

**Тактика игры вратаря.** Обучение и совершенствование правильного и

своевременного выбора места в воротах площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

**Тренировочный этап**

**Техника игры вратаря.**

- Совершенствование техники перемещений на земле и

на льду в основной стойке.

- Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными).

* Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага.
* Совершенствование техники ловли шайбы ловушки и отбивание «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием).
* Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылом клюшки в сторону выпада. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок

и опускание на два колена.

**Тактика игры вратаря**.

* Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий при отскоке шайбы от вратаря.
* Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.
* Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.
* Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещения в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом, лицом и спиной вперед.
* Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений.
* Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов.
* Совершенствование техники овладения шайбой при помощи ловушки и «блина».
* Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков.
* Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений.
* Совершенствование техники владения клюшкой.
* Обучение техники отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом.
* Обучение техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

**Тактика игры вратаря.**

* Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях.
* Обучения тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря.
* Совершенствования выбора места при комбинационном действии противника.
* Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных подвижных играх.
* Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.
* Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной.
* Обучение обманным движениям (финтами) и целесообразности их применения.
* Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и ее добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами.
* Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пятачок», из-за ворот и сбоку.
* Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений.
* Развитие игрового передвижения.
* Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в районных и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе обучающиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

**Показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| 1 год | Свыше 1 года | до двух лет | свыше двух лет |
| контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 |
| отборочные | - | - | 1 | 2 |
| основные | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр | 22 | 28 | 36 | 46 |

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов: **общую психологическую подготовку,** понимаемую как всемерное развитие в процессе систематичных тренировочных занятий психических функций и качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и **специальную психологическую подготовку** - непосредственную подготовку перед конкретным соревнованием.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1.Воспитание морально-волевых качеств спортсмена;

2.Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;

3.Развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда», «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;

4.Развитие тактического мышления;

5.Развития способности управлять своими эмоциями;

6.Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею и др.).

В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для того чтобы выполнение этих правил и требований было постоянным и сознательным, необходимо, чтобы они были логичными и обоснованными. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко формулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры объективно оценивается степень выполнения игрового задания каждым хоккеистом и соблюдение им игровой дисциплины. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнования – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать целевую установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

Выдержка и самообладание — чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты ее выступлений. Для воспитания этих качеств в занятия включают упражнения, вызывающие значительное утомление и болевые ощущения. В тренировках моделируют сложные игровые ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует отмечать и поощрять хоккеистов, проявивших в напряженных, ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность проявляются в творчестве и активности. Инициативность воспитывается путем проведения сложных игровых упражнений и двусторонних учебных игр. При этом хоккеистам предлагается принимать самостоятельные решения и использовать для достижения цели нестандартные и неожиданные действия.

Творческое начало и инициативность хоккеистов, проявляемые в официальных играх, должны поощряться тренером при разборе игр.

Волевые качества тесно взаимосвязаны, а в соревновательной деятельности проявляются в единстве с физическими качествами и технико-тактическими навыками. В этой связи успешность их воспитания во многом зависит от организации и эффективности проведения тренировочного процесса, а также от рационального использования адекватных средств и методов избирательного воздействия на то или иное волевое качество.

**Формирование спортивного коллектива**

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. Формирование сплоченного коллектива и здорового психологического климата в команде – дело далеко не простое. Для этого тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива. Большое внимание следует уделять проблеме комплектования команды и звеньев.

**Специальная психологическая подготовка.**

Основной задачей специальной психологической подготовки является создание состояния психической готовности спортсмена к конкретному соревнованию.

Состояние психической готовности к соревнованию, как и любое другое, - целостное проявление личности. Оно представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы:

1. трезвая уверенность в своих силах (она основана на определении соотношения возможностей спортсмена и сил соперника);

2. стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу (оно выражается в целеустремлённости спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение от начала и до конца соревновательной борьбы);

3. оптимальный уровень эмоционального возбуждения (оптимальный - значит соответствующий условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена и, наконец, масштабу и рангу соревнований);

4. высокая помехоустойчивость (она проявляется в полной «нечувствительности» ко всему множеству и разнообразию внешних и внутренних влияний (помех));

5. способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, эмоциями и поведением.

Эти задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, возможно полной информации о противниках в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Изучив все о противнике и сопоставив его возможности с возможностями своей команды, тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого моделируется и уточняется в деталях в тренировочных занятиях.

На установке в лаконичном и окончательном виде план доводится до сознания хоккеистов, и формулируются конкретные задачи каждому игроку и звену. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах хоккеистов и возможность их победы.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися тренировочных групп.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, соревнований в качестве судей. В содержание занятий входит освоение следующих умений и навыков:

***Первый год.***

1. Освоение терминологии, принятой в хоккее.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

***Второй год.***

1. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

***Третий год.***

*1.* Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Умение вести судейскую документацию.

***Четвертый год.***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на учебных играх и соревнованиях. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря.

***Пятый год.***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ

РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАМММЫ

К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Опасные факторы:

* травмы при падении шайбой или клюшкой в незащищенныеместа;
* травмы при нахождении в зоне броска;
* травмы при применении силовых приемов;
* обморожение или переохлаждение.

Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

Занятия на льду на открытой хоккейной коробке проводятся при температуре воздуха не ниже -25°С (без ветра) и не ниже -20°С (с ветром).

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом заняти**

Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

**2. Требования безопасности во время занятий**:

На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

Во время тренировки з**апрещается:**

-делать подножки;

-держать соперника клюшкой;

-толкать соперника в спину;

-толкать соперника на борт;

-не выполнять требования судьи.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

Не кататься на тесных или свободных коньках

При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

**3.Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

При получении обучающимся травмы, обморожения немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**4. Требования безопасности по окончании занятий:**

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

Принять душ, либо умыть лицо с мылом.

**РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по годам оучения и по возрастам**

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической и специальной физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования предметной области «Техническое мастерство» разработана обязательная техническая программа, выполнение которой дает оценку развития технической стороны подготовки хоккеиста.

**4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляюттребования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) обучения переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по хокке**

**(индивидуальный отбор)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | | | | | |
| юноши | результат | баллы | юноши | результат | баллы |
| **Быстрота** | Бег  20 м | 4.1 | 5 | Бег  20 м |  |  |
| 4.2 | 4 |  |  |
| 4.3 | 3 |  |  |
|  |  |  |  |
| Коньки  20 м | 4.1 | 5 | Коньки  20 м |  |  |
| 4.2 | 4 |  |  |
| 4.3 | 3 |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Прыжок  с места | 170 | 5 | Прыжок  с места |  |  |
| **Сила** | 165 | 4 |  |  |
|  | 160 | 3 |  |  |
| **Координация** | Коньки  20 м  спиной | 6.1 | 5 | Коньки  20 м  спиной |  |  |
| 6.2 | 4 |  |  |
| 6.3 | 3 |  |  |
| Коньки  ч/бег  4х9 м | 10.9 | 5 | Коньки  ч/бег  4х9 м |  |  |
| 11.0 | 4 |  |  |
| 11.1 | 3 |  |  |

**Представленные контрольные упражнения и нормативы являются определяющими для проведения индивидуального отбора с целью выявления у поступающих физических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения дополнительной общеобразовательной программы обучения.**

Минимальные требования и критерии оценок для зачисления в группу начальной подготовки предпрофессиональной программы по хоккею 1 года обучения **– 15 баллов**.

**Оценочная таблица контрольно – переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке по хоккею**  **МБУ ДО «Звениговский ЦФКиС»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тест** **(контрольный** **норма-тив)** | **уровень** **подготовленности** | | | | |
| **очень** **низкий** | **низкий** | **средний** | **выше** **среднего** | **высокий** |
| **1 балл** | **2 балла** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (сек) | 4,31 | 4,26-4,3 | 4,2-4,25 | 4,1-4,24 | 4,09 и менее |
| 2 | Бег на 60 м (сек) | 11,3 | 10,8-11,2 | 10,4-10,7 | 10,1-10,3 | 10,0 и менее |
| 3 | "Челночный" бег 4х9 м (сек) | 11,12 | 11,04-11,1 | 11,0-11,03 | 10,86-10,9 | 10,85 и менее |
| 4 | Бег на 1000 м, | 5,20 | 5,01-5,19 | 4,41-5,00 | 4,11-4,40 | 4,10 |
| 5 | Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа, кол-во раз | 32 | 33-36 | 37-39 | 40-43 | 44 и более |
| 6 | Поднимания туловища за 45 сек. кол-во раз | 24 | 25-27 | 28-30 | 31-34 | 35 и более |
| 7 | Прыжок в длину с места толчком с двух ног, см | 154 | 155-159 | 160-163 | 164-169 | 170 и более |
| 8 | Бег на коньках 20 м лицом вперед (сек) | 4,41 | 4,31-4,4 | 4,28-4,3 | 4,2-4,27 | 4,19 и менее |
| 9 | Бег на коньках 20 м спиной вперед (сек) | 6,41 | 6,31-6,4 | 6,27-6,3 | 6,2-6,26 | 6,19 и менее |
| 10 | "Челночный" бег на коньках 6х9 м (сек) | 16,7 | 16,44-16,68 | 16,35-16,4 | 16,3-16,34 | 16,29 и менее |
| 11 | Слаломный бег на коньках без шайбы (сек) | 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)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тест** **(контрольный** **норма-тив)** | **уровень** **подготовленности** | | | | |
| **очень** **низкий** | **низкий** | **средний** | **выше** **среднего** | **высокий** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | 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 |
| 2 | Бег на 60 м, с | 10,8 | 10,6-10,7 | 10,4-10,5 | 10,1-10,3 | 10,0 и менее |
| 3 | "Челночный" бег 4х9 м, с | 11,12 | 11,04-11,1 | 11,0-11,03 | 10,86-10,9 | 10,85 и менее |
| 4 | Бег на 1000 м, мин/с | 4,70 | 4,50-4,60 | 4,30-4,40 | 4,10-4,20 | 4,00 и менее |
| 5 | Отжимания (сгибание и разги-бание рук) в упоре лежа, кол-во раз | 38 | 39-41 | 42-44 | 45-47 | 48 и бо-лее |
| 6 | Поднимания туловища за 45 с, кол-во раз | 27 | 28-30 | 31-33 | 34-36 | 37 и бо-лее |
| 7 | Комплексный тест на лов-кость, с | 20,9 | 20,6-20,8 | 20,4-20,5 | 20,1-20,3 | 20,0 и менее |
| 8 | Прыжок в длину с места толч-ком с двух ног, см | 166 | 167-169 | 170-174 | 175-176 | 180 и более |
| 9 | 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 |
| 10 | 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 |
| 11 | "Челночный" бег на коньках 6х9 м, с | 16,7 | 16,33-16,68 | 16,3-16,32 | 16,27-16,29 | 16,26 и менее |
| 12 | 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).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тест** **(контрольный** **норматив)** | **уровень** **подготовленности** | | | | |
| **очень** **низкий** | **низкий** | **средний** | **выше** **среднего** | **высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Бег на 60 м, с | 10,0 | 9,7-9,9 | 9,4-9,6 | 9,2-9,3 | 9,1 и ме-нее |
| 3 | "Челночный" бег 4х9 м, с | 10,9 | 10,74-10,89 | 10,7-10,73 | 10,56-10,69 | 10,55 и менее |
| 4 | Бег на 1000 м, мин/с | 4,41 | 4,21-4,40 | 4,01-4,20 | 3,51-4,00 | 3,50 и менее |
| 5 | Отжимания (сгибание и разги-бание рук) в упоре лежа, кол-во раз | 40 | 41-44 | 45-46 | 47-49 | 50 и бо-лее |
| 6 | Поднимания туловища за 45 с, кол-во раз | 30 | 31-32 | 33-35 | 36-37 | 38 и бо-лее |
| 7 | Комплексный тест на ловкость, с | 18,9 | 18,7-18,8 | 18,5-18,6 | 18,2-18,4 | 18,1 и менее |
| 8 | Прыжок в длину с места толч-ком с двух ног, см | 174 | 175-177 | 178-185 | 186-189 | 190 и бо-лее |
| 9 | Бег на коньках 20 м лицом впе-ред, с | 4,29 | 4,19-4,28 | 4,15-4,18 | 4,12-4,14 | 4,11 и менее |
| 10 | 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 |
| 11 | "Челночный" бег на коньках 6х9 м, с | 16,31 | 16,25-16,3 | 16,2-16,24 | 16,1-16,19 | 16,09 и менее |
| 12 | 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 тренировочный этап период начальной специализации (первый год обучения).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тест** **(контрольный** **норматив)** | **уровень** **подготовленности** | | | | |
| **очень** **низкий** | **низкий** | **средний** | **выше** **среднего** | **высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 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 ме-нее | 8 | 10 | 12 | 14 и бо-лее |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 4 и ме-нее | 6 | 8 | 10 | 12 и бо-лее |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину, м | 6 и ме-нее | 7 | 8 | 9 | 10 и бо-лее |
| 7 | Бег на коньках 30 м лицом впе-ред, 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 последую-щим броском в ворота, с | 7,1 | 7,9 | 7,8 | 7,6 | 7,4 |
| 11 | Броски шайбы в ворота (количе-ство попаданий) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тест** **(контрольный** **норматив)** | **уровень** **подготовленности** | | | | |
| **очень** **низкий** | **низкий** | **средний** | **выше** **среднего** | **высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 бо-лее |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 и бо-лее |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину, м | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 и бо-лее |
| 7 | Бег на коньках 30 м лицом впе-ред, с | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 |
| 8 | "Челночный" бег на коньках 6х9 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 последую-щим броском в ворота, с | 7,9 | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,2 |
| 11 | Броски шайбы в ворота (количе-ство попаданий) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тест** **(контрольный** **норматив)** | **уровень** **подготовленности** | | | | |
| **очень** **низкий** | **низкий** | **средний** | **выше** **среднего** | **высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 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 бо-лее |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 8 | 10 | 12 | 14 | 15 и бо-лее |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину, м | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 и бо-лее |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Бег на коньках 30 м лицом впе-ред, с | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 |
| 8 | "Челночный" бег на коньках 6х9 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 последую-щим броском в ворота, с | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,2 | 7 |
| 11 | Броски шайбы в ворота (количе-ство попаданий) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тест** **(контрольный** **норматив)** | **уровень** **подготовленности** | | | | |
| **очень** **низкий** | **низкий** | **средний** | **выше** **среднего** | **высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 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 бо-лее |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 10 | 12 | 14 | 15 | 16 и бо-лее |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину, м | 9 | 10 | 11 | 12 | 12,5 и более |
| 7 | Бег на коньках 30 м лицом впе-ред, с | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 |
| 8 | "Челночный" бег на коньках 6х9 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 последую-щим броском в ворота, с | 7,6 | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,8 |
| 11 | Броски шайбы в ворота (количе-ство попаданий) | 7 | 8 | 9 | 10 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тест** **(контрольный** **норматив)** | **уровень** **подготовленности** | | | | |
| **очень** **низкий** | **низкий** | **средний** | **выше** **среднего** | **высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 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 бо-лее |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 и бо-лее |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину, м | 11 | 12 | 12,5 | 13 | 13,5 |
| 7 | Бег на коньках 30 м лицом впе-ред, с | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 | 4,2 |
| 8 | "Челночный" бег на коньках 6х9 м, с | 16,0 | 15,8 | 15,6 | 15,5 | 15,4 |
| 9 | Бег по малой "восьмерке" лицом вперед и спиной вперед, с | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 |
| 10 | Обводка 5-ти стоек с последую-щим броском в ворота, с | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,8 | 6,7 |
| 11 | Броски шайбы в ворота (количе-ство попаданий) | 8 | 9 | 10 |  |  |

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство района, республики др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

4.4.УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**4.4.1.Оценка общей физической подготовленности**

*Бег по дистанции 20м, 30 м, 60 м.*

Выполняется с высокого старта. Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 20м, 30 м, 60 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. В момент пересечения бегущим стартовой линии начинается отсчет времени.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

*Прыжок в длину с места*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. заступ за линию измерения или касание ее;
2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. отталкивание ногами разновременно.

*Челночный бег по дистанции 4\*9м*

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

На расстоянии 9 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение

высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

*Сгибание, разгибание рук в упоре лежа*

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Разрешается одна попытка.

Ошибки:

1. касание пола коленями, бедрами, тазом;
2. нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
3. отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
4. разновременное разгибание рук.

И.П. – лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «начинай», испытуемый выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращается в И.П. и т.д. Засчитывается число отжиманий за 1 минуту. Упражнение выполняется без остановок.

*Подтягивание на перекладине*

Проводится на перекладине в зале или на стадионе. Оборудование: Высокая перекладина.

Описание теста: Подтягивание выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Темп выполнения произвольный. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1. подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

3) разновременное сгибание рук.

*Бег 400 (1000м. , 3000) м.*

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 400 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

*Пятикратный прыжок в длину*

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, пятый прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

*Приседание со штангой с весом 100% собственного веса*

Встаньте лицом к грифу между стойками силовой рамы. Встаньте так чтобы гриф переместился на трапециевидные мышцы. Возьмитесь за гриф хватом сверху немного шире плеч и выпрямитесь.

Исходное положение: немного отступите назад со штангой. Поставьте ноги на ширине плеч и чуть разведите носки в стороны. Спина и ноги выпрямлены. Вес штанги полностью одинаково распределен на обе ноги. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно опуститесь вниз. Колени сгибаются и немного выдвигаются вперед, ягодицы движутся назад и вниз, а корпус при этом наклоняется вперед, до 45° по отношению к вертикали. Не сутультесь. Не отрывайте пятки от пола, взгляд направлен вперед. Как только бедра окажутся параллельными полу , все еще задерживая дыхание, напрягите мышцы бедер и поднимитесь вверх в исходное положение. Начинайте выдыхать после того, как преодолеете самый сложный отрезок подъема. Продолжайте выдыхать до тех пор, пока не примите исходное положение.

**4.4.2.Оценка специальной физической подготовленности**

*Бег на коньках 20 м, 30 м*

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 спортсмен стара­ется как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

*Бег на коньках на 20 м спиной вперед*

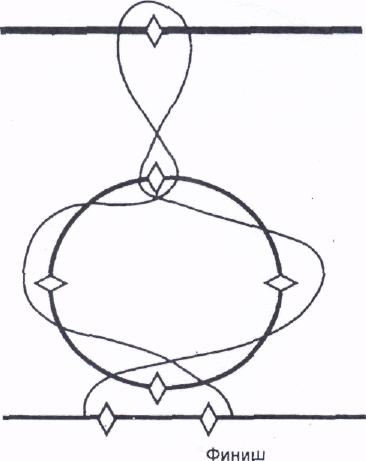
Тест для определения коорди­национных способностей, а также для определения техники ката­ния спиной вперед. Проводится аналогично тесту № 1.

*Челночный бег на коньках 6х9 м*

Тест призван определить уро­вень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хок­кеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен 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 хоккеист не доез­жает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оце­нивается время (с).

*Слаломный бег на коньках без шайбы.*

Тест для определения уровня владения техникой катания окрестными шагами, прохож­дения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

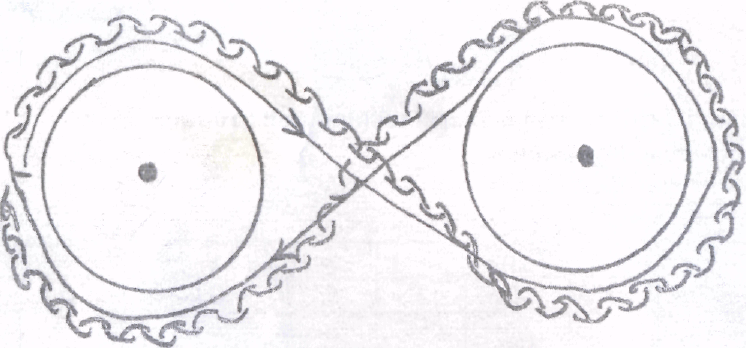


**Синяя линия**

**Линия ворот**

*Бег на коньках по малойвосьмерке лицом и спиной вперед*

Тест направлен на оценку координационных способностей хокекеиста. При выполнении теста —хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем по 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.



**4.4.3.Оценка технического мастерства хоккеистов**

Техническая подготовленность хоккеистов оценивается:

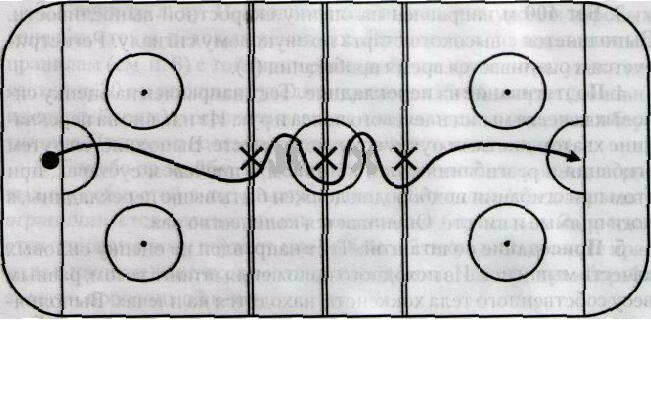
• с помощью специальных тестов;

• на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Для оценки технической подготовленности хоккеистов применяются следующие тесты:

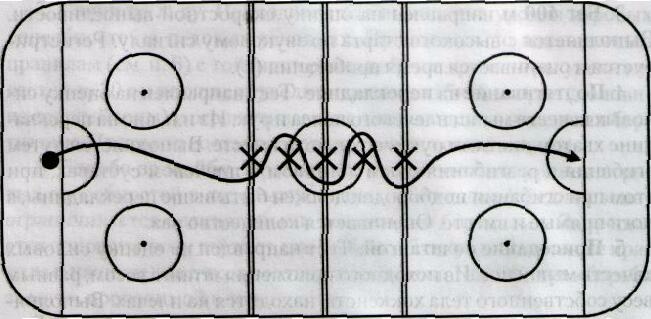
*Обводка трех стоек с последующим броском в ворота(с)*

Тест направлен на оценку координиционных способностей хоккеиста и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка трёх стоек, расположенных на прямой линии, на линиях разметки: синей-центральной-синей. После обводки трёх стоек выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба может пересечь линию ворот по льду и в то момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.



*Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с)*

Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и заверша­ющего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных па 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*

Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выпол­нения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска.

#### 4.4.4.Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

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 объем официальных матчей хоккеистов 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.

**РАЗДЕЛ 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Литература**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Издательство** |
| 1.Хоккей. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В. | М.: Советский спорт, 2006 |
| 2.Теория и методика хоккея Савин В.П. | М.: Издательский центр «Академия», 2003 |
| 3.Специальная физическая подготовка хоккеистов Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. | М.: СпортАкадемПресс, 2000 |
| 4.Хоккей: теория и практика Питер Твист | М.: АСТ: Астрель, 2005 |
| 5.Хоккей для начинающих Михалкин Г. | М.: издательство Астрель: АСТ, 2001 |
| 6.Тренировка юных хоккеистов перевод с английского | М.: издательство Астрель: АСТ, 2003 |
| 7.Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов Мудрук А.В. | Омск: СибГУФК, 2005 |
| 8.Мастерство в твоих руках Зимин Е. | М.: Физкультура и спорт, 1989 |
| 9.Мастера хоккея будущим мастерам Метаев Ю.А., Ульянов В.А. | М.: Физкультура и спорт, 1977 |
| 10.Я должен забивать. Такова уж моя судьба Уэйн Грецки | М.: Физкультура и спорт, 1989 |
| 11.Повесть о хоккее Гюнтер Сабецки | М.: Известия, 1983 |
| 12.Хоккейн без тайн Тарасов А.В. | М.: Молодая гвардия, 1989 |
| 13.И лед, и пламень Третьяк В. | М.:Воениздат |

**Интернет-ресурсы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| Федерация хоккея России | <http://fhr.ru/main/> |
|  |  |
|  |  |