

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка…………………………………………….………3
2. Нормативная часть………………………………………………………..9
   1. Порядок комплектования и наполняемость учебных групп……...9
   2. Возрастные особенности обучающихся…………………...……...11
   3. Структура годичного цикла……………………………………….12
   4. Оборудование и спортивный инвентарь………………………….13
3. Методическая часть………………………………………………………16
   1. Организационно-методические указания…………………...……16
   2. Режим тренировочной работы…………………………………….18
   3. План-схема годичного цикла подготовки…………………….…..21
   4. Программный материал для практических занятий……………..27
      1. Теоретическая подготовка…………………………………..27
      2. Физическая подготовка……………………………………..32
      3. Техническая подготовка…………………………………….37
      4. Тактическая подготовка…………………………………….43
      5. Инструкторская и судейская практика……………………..49
      6. Восстановительные мероприятия…………………………..50
      7. Психологическая подготовка……………………………….53
      8. Медицинский контроль……………………………………..55
4. Система контроля и зачетные требования…………………………….57
5. Перечень информационных источников………………………………71
6. **Пояснительная записка**

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

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно-координационных технико-тактических действий, высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных и скоростных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки и кроме этого волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности.

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

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

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;

- Приказом Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, 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 обучающихся, 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;

- подготовку обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

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

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

Основополагающие принципы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, методов и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач этапов подготовки.

В системе подготовки основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в условиях реальной игры).

Эффективность построения системы подготовки зависит от реализации закономерностей их развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

• привлечение большого количества детей и подростков к занятиям хоккеем;

• обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

• формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;

• воспитание волевых, морально-стойких личностей;

• подготовка резерва в сборные команды области и России.

Для достижения поставленных целей и решения выше обозначенных задач система многолетней подготовки включает в себя следующие этапы:

**Этап начальной подготовки** имеет 2 периода – до года и этап начальной подготовки свыше года. Этот этап представляет отбор и начальную подготовку, желающих заниматься хоккеем, имеющих медицинское разрешение и соответствующих нормативным требованиям, предъявляемым федеральным стандартом спортивной подготовки.

Задачи этапа: выявление одаренных и способных к хоккею обучающихся; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; формирование системы знаний по теории и методике физической культуры и спорта; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение технике и индивидуальной тактике хоккея; освоение игровой и соревновательной деятельности, привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыков гигиены и самоконтроля. Завершением данного этапа является выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** имеет два периода - начальной специализации (до 2-х лет) и углубленной (свыше 2-х лет). На этом этапе учебные группы формируются на условиях индивидуального отбора из числа обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовленность, расширение и конкретизация знаний по теории и методике избранного вида спорта; развитие специальных физических качеств; освоение техники и основ групповой тактики хоккея, освоение игровой деятельности; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой. Период углубленной специализации – развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности; формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов хоккея; освоение двух-трех приемов тактических систем игры в атаке и обороне. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов. Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

В системе многолетней подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе предусмотрено приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

1. Теория и методика физической культуры и спорта – предполагает изучение истории возникновения и развития хоккея как вида спорта; места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; основ спортивной подготовки; основ спортивного питания; правил закаливания и здорового образа жизни; требований к инвентарю и спортивной экипировке игрока; норм техники безопасности на тренировочных занятиях; получение необходимых сведений о строении и функциях организма человека; гигиенических знаний, умений и навыков;

2.Общая физическая подготовка – направлена на развитие основных физических качеств обучающихся и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

3. Специальная физическая подготовка – направлена на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; повышение индивидуального игрового мастерства;

4. Избранный вид спорта – предполагает овладение основами техники и тактики хоккея, обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; развитие специальных психологических возможностей; освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся; выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий.

5. Медико-восстановительные мероприятия – широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, этапа подготовки, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся. Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки для восстановления работоспособности. Проводится полный врачебный контроль состояния здоровья обучающихся, который осуществляется врачебно-физкультурным диспансером города. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностика спортивной пригодности; оценка его перспективности; оказание первой доврачебной помощи обучающимся во время тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий и соревнований.

6.Тренерская и судейская подготовка – содержание судейской практики определяется спецификой вида спорта и учитывается при планировании теоретических занятий; разрабатываются методические указания для проведения данной работы; подготовка обучающихся в роли помощников тренера-преподавателя, спортсменов-инструкторов, участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований в качестве судей.

Программа предусматривает в процессе ее реализации следующее соотношение объемов обучения по вышеуказанным предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка – не менее 10%;

- общая физическая подготовка – от 10 до 20 %

- специальная физическая подготовка - от 10 до 20 %

- избранный вид спорта – не менее 45%.

Основными формами организации образовательного и тренировочного процессов являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;

- медико-восстановительные мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

1. **Нормативная часть**

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию по возрасту обучающихся; порядку комплектования учебных групп и их численному составу и режиму тренировочного процесса.

* 1. **Порядок комплектования и наполняемость учебных групп**

Комплектование учебных групп осуществляется на основании результатов индивидуального отбора занимающихся, который осуществляется ежегодно до 15 октября текущего года, и итогов промежуточной аттестации обучающихся.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки,**

**максимальное количество лиц, проходящих спортивную**

**подготовкув группах на этапах спортивной**

**подготовки по виду спорта хоккей**

**Таблица № 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжи-**  **тельность этапов**  **(в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)** | **Максимальная**  **наполняемость этапа** |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 9 | 25-30 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 16-20 |

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей (%)

**Таблица № 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки до года** | **Этап начальной подготовки свыше года** | **Тренировочный этап**  **до двух лет** | **Тренировочный этап**  **свыше двух лет** |
| Общая физическая подготовка | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 |
| Специальная физическая подготовка | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 |
| Техническая подготовка | 35-45 | 35-45 | 26-34 | 18-23 |
| Тактическая, теоретическая, психологичес-  кая подготовка | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка | 22-28 | 22-28 | 26-34 | 31-39 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 5-8 | 5-8 | 5-8 | 5-8 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта хоккей**

**Таблица № 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований**  **(игр)** | **Этап начальной подготовки до года** | **Этап начальной подготовки свыше года** | **Тренировочный этап**  **до двух лет** | **Тренировочный этап**  **свыше двух лет** |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр | 22 | 28 | 36 | 46 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению

(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта хоккей;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

* 1. **Возрастные особенности обучающихся**

Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т. д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих физических качеств.

Необходимо строго нормировать физические нагрузки. Вместе с тем при разучивании какого-либо приёма техники, для создания целостного представления необходимы образцовый показ тренером и доходчивое объяснение способа его выполнения.

**Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств обучающихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.**

Так, знание сенситивных периодов развития двигательных качеств позволит определить благоприятный период воздействия на определенном этапе многолетней подготовки обучающихся (таблица № 4.)

# Сенситивные (благоприятные) периоды

развития двигательных качеств

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные**  **показатели, физические качества** | **Возраст** | | | | | | | | | | |
|  | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16-18** |
| Длина тела |  |  |  |  |  |  | **+** | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | **+** | + | + | + |  |
| Быстрота | + | + | + | **+** | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно–силовые качества |  |  |  |  | **+** | + | + | + | **+** |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | **+** | + | + |  |  |
| Выносливость |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость | + | + | + | **+** | + | + |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | **+** | + | + | + | **+** |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | **+** | + | + | + | **+** |  |  |

* 1. **Структура годичного цикла**

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры. Увеличивать его продолжительность желательно за счёт проведения тренировочной работы в спортивном лагере или тренировочные сборы в летний период. На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объёма и интенсивности с преимущественным ростом объёма.

Повышается прежде всего абсолютная интенсивность специально–подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объём нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объёма нагрузок происходит вначале за счёт общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объём специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объёма нагрузок.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача - достижение высоких и стабильных результатов. В младших группах установка на высшие достижения носит характер отдалённой перспективы.

Задачи соревновательного периода:

**-** дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

**-** изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;

**-** овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;

**-** совершенствование моральной и волевой подготовки.

Средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближённых к игре. Однако, в отдельные дни и недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости.

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

Задачи переходного периода:

**-** сохранение уровня общей тренированности;

**-** обеспечить активный отдых обучающихся, лечение травм, укрепление здоровья;

**-** устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовке.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий сокращается и количество практических занятий в неделю.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводятся работы над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности. Если же обучающийся не получал достаточных нагрузок, недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном.

* 1. **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

**Таблица № 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования и спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Ворота для хоккея | штук | 2 |
| 2. | Клюшка для игры в хоккей | штук | 30 |
| 3. | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 4. | Шайба | штук | 30 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 5. | Гантели массивные от 1 кг до 5 кг | комплект | 3 |
| 6. | Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 7. | Сумка для клюшек | штук | 4 |

**Спортивный инвентарь для индивидуального пользования**

**и спортивная экипировка**

**Таблица № 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | |
| 1. | Клюшка хоккейная  для игрока и вратаря | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 2. | Шайба |  |  |  |  | 10 | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гетры | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 2. | Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники) | комплект | на занимающегося  вратаря | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося  вратаря | - | - | 1 | 1 |
| 5. | Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | - | - |  |  |
| 6. | Майка | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Перчатка вратаря-блин | штук | на занимающегося  вратаря | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Перчатка на вратаря-ловушка | штук | на занимающегося  вратаря | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Подтяжки | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 10. | Подтяжки для гетр | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 11. | Раковина защитная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 12. | Рейтузы | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 |
| 13. | Свитер | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 14. | Шлем защитный для вратаря (с маской) | штук | на занимающегося  вратаря | - | - | 1 | 2 |
| 15. | Шлем защитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |

1. **Методическая часть**

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

* 1. **Организационно-методические указания**

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

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа. На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных обучающихся требованиям, предъявляемым избранным видом спорта. На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировочного занятия. На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых обучающихся, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки предусматривается проведение начального отбора на этапе начальной подготовки в течение нескольких лет в ходе тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей обучающихся и пригодности их к занятиям хоккеем.

В период начальной специализации тренировочного этапа обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости; на освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями; начинается освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

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

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

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

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

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

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

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

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих. На этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения специальной физической подготовки обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности обучающихся, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон обучающихся с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности обучающихся. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения контрольных и отборочных игр с постановкой конкретных задач каждому обучающемуся, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

* 1. **Режим тренировочной работы**

Тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом (Таблица № 8) и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 46 учебные недели. Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом этапа (периода) спортивной подготовки обучающихся и составляет:

- на начальном этапе – 2 часа (90 минут),

- на тренировочном этапе – 3 часа (135 минут),

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

- на начальном этапе – 4 часов (180 минут)

- на тренировочном этапе – 6 часов (270 минут)

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

**Режим тренировочной работы для учебных групп в неделю**

**Таблица № 7**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап (период) и год обучения** | **Объем учебной нагрузки в часах** |
| Этап начальной подготовки до года | 6 |
| Этап начальной подготовки свыше года | 8 |
| Тренировочный этап до двух лет | 12 |
| Тренировочный этап свыше двух лет | 18 |

Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки и на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию, которое позволяет составить план групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся. Ежеквартальное планирование позволяет спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) - инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

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

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

• С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

• Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную физическую, тактическую и игровую (интегральную) подготовки.

• Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

• Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

• Увеличение объема тренировочных нагрузок.

• Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

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

**Учебный план на 46 недель тренировочных занятий в ДЮСШ**

**на учебный год**

**Таблица № 8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный**  **этап** | |
| **Количество часов**  **в неделю**  **Содержание занятий** | |  | 1год | 2-3 год | 1-2 год | 2-5 год |
|  | 6 ч. | 8 ч. | 12 ч. | 18 ч. |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 12 | | 14 | 20 | 24 |
| **2** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | 60 | | 70 | 95 | 130 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** | 17 | | 24 | 55 | 75 |
| **4** | **Техническая подготовка** | 98 | | 130 | 170 | 190 |
| **5** | **Тактическая подготовка** | 30 | | 40 | 50 | 70 |
| **6** | **Технико-тактическая (игровая) подготовка** | 37 | | 65 | 110 | 261 |
| **7** | **Контрольные, отборочные и основные игры, соревнования** | 18 | | 21 | 28 | 40 |
| **8** | **Инструкторская и судейская подготовка** | - | | - | 10 | 20 |
| **9** | **Восстановительные мероприятия** | - | | - | 8 | 12 |
| **10** | **Контрольно-переводные нормативы** | 4 | | 4 | 6 | 6 |
| **11** | **Медицинский контроль** | Вне сетки часов | | | | |
| **Всего часов** | |  | **276** | **368** | **552** | **828** |

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

Построение годичного цикла является одним из важных компонентов образовательной программы и представляет собой рациональное распределение программного материала по основным структурным компонентам. На этапе начальной подготовки при построении образовательного процесса изначально весь учебный материал конкретного года обучения распределен по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки.

Этап начальной подготовки до года (Таблица № 9) в сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие быстроты, гибкости, ловкости, а также гармоническое развитие всех мышечных групп; дальше включается специальная физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств; тактической подготовке уделяется небольшое внимание; теоретический материал равномерно распределен по всем учебным месяцам. В течение всего учебного года применяется широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления обучающихся. Задачами этого этапа являются: набор максимально большего количества обучающихся; формирование у них стойкого интереса к тренировочным занятиям; всестороннее гармоничное развитие физических способностей; овладение основами техники и тактики хоккея; подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки свыше года обучения.

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа начальной подготовки до года**

**(46 недель / 6 часов в неделю)**

**Таблица № 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | **Кол-во**  **(ч.)** | **август** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| **Теоретическая подготовка** | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | **О** | 1 |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | 60 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | **Т** | 6 |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | 17 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | **П** | 1 |
| **Техническая подготовка** | 98 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | **У** | 9 |
| **Тактическая подготовка** | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | **С** | 3 |
| **Технико-тактическая (игровая) подготовка** | 37 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | **К** | 4 |
| **Контрольные, отборочные и основные игры, соревнования** | 18 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 1 |
| **Контрольно- переводные нормативы** | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **Медицинский контроль** | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов за 46 недель:** | **276** | **25** | **25** | **26** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** |  | **25** |

Определение структуры и содержания годичного цикла на этапе начальной подготовки свыше года (Таблица № 10) предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

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

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки свыше года обучения**

**(46 недель / 8 часов в неделю)**

**Таблица № 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | **Кол-во**  **(ч.)** | **август** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| **Теоретическая подготовка** | 14 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **О** | 2 |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | 70 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | **Т** | 6 |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | 24 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **П** | 2 |
| **Техническая подготовка** | 130 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **У** | 12 |
| **Тактическая подготовка** | 40 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **С** | 4 |
| **Технико-тактическая (игровая) подготовка** | 66 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | **К** | 6 |
| **Контрольные, отборочные и основные игры, соревнования** | 20 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |  | 2 |
| **Контрольно- переводные нормативы** | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **Медицинский контроль** | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов за 46 недель:** | **368** | **33** | **34** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **34** | **34** | **34** |  | **34** |

На тренировочном этапе в период начальной специализации (Таблица № 11) начинается специализированная подготовка обучающихся. К этому времени они, пройдя трех летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

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

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

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

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

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

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочного этапа до двух лет**

**(46 недель / 12 часов в неделю)**

**Таблица № 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | **Кол-во**  **(ч.)** | **август** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| **Теоретическая подготовка** | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | **О** | 2 |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | 95 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | **Т** | 9 |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | 55 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **П** | 5 |
| **Техническая подготовка** | 170 | 15 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | **У** | 15 |
| **Тактическая подготовка** | 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | **С** | 5 |
| **Технико-тактическая (игровая) подготовка** | 110 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | **К** | 10 |
| **Контрольные, отборочные и основные игры, соревнования** | 28 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| **Инструкторская и судейская подготовка** | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| **Восстановитель-ные мероприятия** | 8 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| **Контрольно- переводные нормативы** | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| **Медицинский контроль** | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов за 46 недель:** | **552** | **51** | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | **50** | **51** | **50** |  | **50** |

С третьего по пятый года тренировочного этапа (Таблица № 12) проходит период углубленной специализации: тренировочный процесс направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

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

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

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочного этапа свыше двух лет**

**(46 недель / 18 часов в неделю)**

**Таблица № 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | **Кол-во**  **(ч.)** | **август** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| **Теоретическая подготовка** | 24 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | **О** | 2 |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** | 130 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 12 | **Т** | 12 |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** | 75 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | **П** | 7 |
| **Техническая подготовка** | 190 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 17 | 17 | 18 | 17 | **У** | 17 |
| **Тактическая подготовка** | 70 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | **С** | 7 |
| **Технико-тактическая (игровая) подготовка** | 261 | 23 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 23 | 24 | 23 | **К** | 24 |
| **Контрольные, отборочные и основные игры, соревнования** | 40 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |  | 4 |
| **Инструкторская и судейская подготовка** | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 |
| **Восстановитель-ные мероприятия** | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 1 |
| **Контрольно- переводные нормативы** | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| **Медицинский контроль** | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов за 46 недель:** | **828** | **76** | **76** | **76** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** |  | **75** |

Заключительное звено технологии планирования тренировочного процесса - составление микроцикла (распределения нагрузки на учебную неделю) и плана-конспекта конкретного занятия, в которых подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки в каждый отдельно взятый отрезок времени сообразно поставленным целям и задачам.

* 1. **Программный материал для практических занятий**

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

**3.4.1. Теоретическая подготовка**

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

**Учебный план по теоретической подготовке (ч)**

**Таблица № 13**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Темы теоретической подготовки** | **Этапы (периоды) подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | |
| **до**  **года** | **свыше**  **года** | **до 2-х лет** | **свыше 2-х лет** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России |  | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Этапы развития отечественного хоккея | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Хоккей как вид спорта и средства физического воспитания | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Травматизм в спорте и его профилактик | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Характеристика системы подготовки хоккеистов |  |  | 1 | 2 |
| 8 | Управление подготовкой хоккеистов |  | 1 | 1 | 2 |
| 9 | Основы техники и технической подготовки | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10 | Основы тактики и тактической подготовки | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 11 | Характеристика физических качеств и методика их воспитания |  |  | 2 | 2 |
| 12 | Соревнования по хоккею | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | Психологическая подготовка хоккеиста |  |  | 2 | 2 |
| 14 | Установка на игру и ее разбор |  |  | 2 | 2 |
| **Итого** | | 10 | 16 | 20 | 24 |

**Темы теоретической подготовки**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

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

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные

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

Тема 3. Этапы развития отечественного хоккея.

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

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

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

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

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

Тема 6. Травматизм в спорте и его профилактика.

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

В качестве профилактики рекомендуется:

• при проведении тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;

• нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;

• основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;

• обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Тема 7. Характеристика системы подготовки хоккеистов.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки обучающихся в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

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

Тема 8. Управление подготовкой хоккеистов.

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

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой обучающихся.

Контроль уровня подготовленности обучающихся.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Тема 9. Основы техники и технической подготовки.

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

Тема 10. Основы тактики и тактической подготовки.

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

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписей.

Тема 11. Характеристики физических качеств и методика их воспитания.

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

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Тема 12. Соревнования по хоккею.

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

Тема 13. Психологическая подготовка хоккеистов.

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

Тема 14. Установка на игру и ее разбор.

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

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

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

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

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

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

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

**3.4.2. Физическая подготовка.**

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

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

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

**Общеподготовительные упражнения.**

1.Строевые и порядковые упражнения.

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

2.Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.*

Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рыки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.*

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.*

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

3.Упражнения для развития физических качеств.

*Упражнения для развития силовых качеств.*

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

*Упражнения для развития скоростных качеств.*

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

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной и двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (2-30% от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча. Упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.*

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на ногах и руках. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.*

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

*Упражнения для развития общей выносливости.*

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

**Специально-подготовительные упражнения.**

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

1. силовые и скоростно-силовые;

2. скоростные;

3. координационные;

4. специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств ног, определяющих эффективность выполнения передвижения обучающихся на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приёмов. Имитация бега на коньках в основной посадке обучающихся, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробке. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнения с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого тормозить движение. И тот и другой проявляют максимальное мышечное напряжение ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

*Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.*

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса способствуют повышению выполнения бросков ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Упражнения в бросках, передаче и остановках тяжеленной шайбы (200-400г.).

*Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности.*

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

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

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старт с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможной максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18м, 6х9м. и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.*

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронное работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

На этапе совершенствования спортивного мастерства при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски с шайбой сидя, стоя на коленях, в падении;

- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;

- смена тактики в ходе игры (откат в место силового давления);

- игровые упражнения с увеличение количества шайб и ворот;

- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходиться быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости*.

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

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости*.

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

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

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

2. Челночный бег 5х54м, продолжительность упражнения 42-45с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3мин, ЧСС 190-210 уд./мин.

3. Игровые упражнения 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60с. В серии 3повторения между повторениями отдых 2-3мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10мин. ЧСС 190-200уд./мин.

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

**3.4.3. Техническая подготовка.**

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

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

**Таблица № 14**

Приемы техники передвижения на коньках

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы техники**  **хоккея** | **Этапы (периоды) подготовки** | | | |
| **Начальный этап** | | **Тренировочный этап** | |
| **до**  **года** | **свыше года** | **до**  **двух лет** | **свыше**  **двух лет** |
| 1 | Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке | + |  |  |  |
| 2 | Основная стойка (посадка) | + |  |  |  |
| 3 | Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул | + |  |  |  |
| 4 | Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой | + |  |  |  |
| 5 | Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот | + |  |  |  |
| 6 | Бег скользящими шагами | + | + |  |  |
| 7 | Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда | + |  |  |  |
| 8 | Повороты по дуге толчками одной (внешний) ноги (переступанием) | + |  |  |  |
| 9 | Повороты по дуге переступанием двух ног | + |  |  |  |
| 10 | Повороты влево и вправо | + | + | + | + |
| 11 | Торможения полуплугом и плугом | + |  |  |  |
| 12 | Старт с места лицом вперед | + | + |  |  |
| 13 | Бег короткими шагами | + | + | + | + |
| 14 | Торможение с поворотом туловища на 900 на одной и двух ногах | + | + | + | + |
| 15 | Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка) | + | + | + | + |
| 16 | Прыжки толчком одной и двумя ногами | + | + | + | + |
| 17 | Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда | + | + | + | + |
| 18 | Бег спиной вперед переступанием ногами | + | + |  |  |
| 19 | Бег спиной вперед скрестными шагами |  | + | + | + |
| 20 | Повороты в движении на 1800 и 3600 | + | + | + | + |
| 21 | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах | + | + | + | + |
| 22 | Старты из различных исходных положений с последующими рывками в заданные направления | + | + | + | + |
| 23 | Падение не колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении |  | + | + | + |
| 24 | Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении | + | + | + | + |
| 25 | Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости. |  |  | + | + |
| 26 | Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования |  |  | + | + |

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы техники**  **хоккея** | **Этапы (периоды) подготовки** | | | |
| **Начальный этап** | | **Тренировочный этап** | |
| **до**  **года** | **свыше года** | **до**  **двух лет** | **свыше**  **двух лет** |
| 1 | Ведение шайбы на месте | + |  |  |  |
| 2 | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюки клюшки через шайбу | + | + | + | + |
| 3 | Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы | + | + | + | + |
| 4 | Ведение шайбы дозированными толчками вперед | + | + | + | + |
| 5 | Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки | + | + | + | + |
| 6 | Ведение шайбы на коньках | + | + | + | + |
| 7 | Ведение шайбы в движении спиной вперед | + | + | + | + |
| 8 | Обводка соперника на месте и в движении | + | + |  |  |
| 9 | Длинная обводка | + | + | + | + |
| 10 | Короткая обводка | + | + | + | + |
| 11 | Силовая подводка |  |  | + | + |
| 12 | Обводка с изменением обманных  действий-финтов | + | + | + | + |
| 13 | Финт клюшкой | + | + | + | + |
| 14 | Финт с изменением скорости движения | + | + | + | + |
| 15 | Финт головой и туловищем | + | + | + | + |
| 16 | Финт на бросок и передачу шайбы |  |  | + | + |
| 17 | Финт-ложная потеря шайбы |  |  | + | + |
| 18 | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) | + | + | + | + |
| 19 | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) | + | + | + | + |
| 20 | Удар шайбы с длинным замахом | + | + | + | + |
| 21 | Удар шайбы с коротким замахом (щелчок) | + | + | + | + |
| 22 | Бросок-подкидка | + | + | + | + |
| 23 | Броски в процессе ведения, обводки и передач шайб | + | + | + | + |
| 24 | Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы |  |  | + | + |
| 25 | Броски шайбы с удобной стороны | + | + | + | + |
| 26 | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем | + | + | + | + |
| 27 | Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям | + | + | + | + |
| 28 | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. | + | + | + | + |
| 29 | Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника | + | + | + | + |
| 30 | Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом | + | + | + | + |
| 31 | Остановка и толчок соперника грудью | + | + | + | + |
| 32 | Остановка и толчок соперника задней частью бедра |  |  | + | + |
| 33 | Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбы | + | + | + | + |

Техника игры вратаря

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы техники**  **хоккея** | **Этапы (периоды) подготовки** | | | |
| **Начальный этап** | | **Тренировочный этап** | |
| **до**  **года** | **свыше года** | **до**  **двух лет** | **свыше**  **двух лет** |
| 1 | Обучение основной стойке вратаря | + |  |  |  |
| 2 | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому | + |  |  |  |
| 3 | Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) | + | + |  |  |
| 4 | Т-образное скольжение (вправо, влево) | + | + | + |  |
| 5 | Передвижение вперед выпадами | + | + |  |  |
| 6 | Торможение на параллельных коньках | + | + | + | + |
| 7 | Передвижение короткими шагами | + | + | + | + |
| 8 | Повороты в движении на 1800, 3600 в основной стойке вратаря | + | + | + | + |
| 9 | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием | + | + | + | + |
| Ловля шайбы | | | | | |
| 10 | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте | + |  |  |  |
| 11 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + |  |  |
| 12 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением | + | + |  |  |
| 13 | Ловля шайбы ловушкой с падением(вправо, влево) на дно и два колено | + | + | + |  |
| Техника игры вратаря | | | | | |
| 14 | Ловля шайбы ловушкой в шпагате |  |  | + | + |
| 15 | Ловля шайбы на блин |  |  | + | + |
| 16 | Ловля шайбы на грудь, стоя с падением на колени | + | + |  |  |
| Отбивание шайбы | | | | | |
| 17 | Отбивание шайбы блином стоя на месте | + | + |  |  |
| 18 | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + |  |  |
| 19 | Отбивание шайбы коньком | + | + | + |  |
| 20 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | + | + |  |  |
| 21 | Отбивание шайбы клюшкой(вправо, влево) с падением на одно и два колена | + | + |  |  |
| 22 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки |  | + | + | + |
| 23 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена |  |  | + | + |
| 24 | Отбивание шайбы щитками (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена |  |  | + | + |
| 25 | Отбивание шайбы щитками в шпагате |  |  | + | + |
| 26 | Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки |  |  | + | + |
| 27 | Отбивание шайбы щитками с падением на бок  (вправо, влево) |  |  | + | + |
| 28 | Прижимание шайбы туловищем и ловушкой | + | + | + |  |
| Владение клюшкой и шайбой | | | | | |
| 29 | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падение | + | + | + | + |
| 30 | Остановка шайбы клюшкой. С падением на одно, на два колена |  |  | + | + |
| 31 | Остановка шайбы клюшкой у борта | + | + | + | + |
| 32 | Выбрасывание шайбы клюшкой по борту |  | + | + | + |
| 33 | Бросок шайбы на дальность и точность | + | + | + | + |
| 34 | Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками |  | + | + | + |
| 35 | Передача шайбы подкидкой |  | + | + | + |
| 36 | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками |  |  | + | + |

**3.4.4. Тактическая подготовка.**

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

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

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:

1. Индивидуальные действия:

- игра в нападении;

- игра в защите.

2. Групповые взаимодействия:

- при игре в нападении - передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест;

- при игре в защите – умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

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

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

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

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

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

В процессе тактико-технической подготовки применяются игровые упражнения и подготовительные игры. Игровые упражнения способствуют развитию технических и тактических действий отдельных игроков. Используя такие упражнения, тренер-преподаватель моделирует различные игровые ситуации и отрабатывает их со своими обучающимися. В игровых упражнениях они осваивают и закрепляют игровые навыки.

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

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

Общий объем тактической подготовки неуклонно растет, количество игр увеличивается.

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

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

**Таблица № 15**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы техники**  **хоккея** | **Этапы (периоды) подготовки** | | | |
| **Начальный этап** | | **Тренировочный этап** | |
| **до**  **года** | **свыше года** | **до**  **двух лет** | **свыше**  **двух лет** |
| Приемы тактики обороны  *Прием индивидуальных тактических действий* | | | | | |
| 1 | Скоростное маневрирование и выбор позиции | + | + | + | + |
| 2 | Дистанционная опека |  | + | + | + |
| 3 | Контактная опека |  |  | + | + |
| 4 | Отбор шайбы перехватом |  | + |  |  |
| 5 | Отбор шайбы клюшкой | + | + | + | + |
| 6 | Отбор шайбы с применением силовых единоборств |  |  | + | + |
| 7 | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок |  |  | + | + |
| *Прием групповых тактических действий* | | | | | |
| 8 | Страховка |  | + | + | + |
| 9 | Переключение |  |  | + | + |
| 10 | Спаренный (парный) отбор шайбы |  |  | + | + |
| 11 | Взаимодействие защитников с вратарем |  |  |  | + |
| *Прием командных тактических действий* | | | | | |
| 12 | Принципы командных оборонительных тактических действий. |  |  |  | + |
| 13 | Малоактивная оборонительная  система 1-2-2 |  | + | + | + |
| 14 | Малоактивная оборонительная  система 1-4 |  | + | + | + |
| 15 | Малоактивная оборонительная  система 1-3-1 |  |  |  | + |
| 16 | Малоактивная оборонительная  система 0-5 |  | + | + | + |
| 17 | Активная оборонительная  система 2-1-2 |  |  | + | + |
| 18 | Активная оборонительная  система 3-2 |  |  |  | + |
| 19 | Активная оборонительная  система 2-2-1 |  |  |  | + |
| 20 | Прессинг |  |  | + | + |
| 21 | Принцип зонной обороны в зоне защиты |  | + | + | + |
| 22 | Принцип персональной обороны в зоне защиты |  |  | + | + |
| 23 | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты |  | + | + | + |
| 24 | Тактические построения в оборон при численном меньшинстве |  |  | + | + |
| 25 | Тактические построения в оборон при численном большинстве |  |  | + | + |
| Приемы тактики нападения  *Индивидуальные атакующие действия* | | | | | |
| 26 | Атакующие действия без шайбы | + | + | + | + |
| 27 | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем | + | + | + | + |
| *Групповые атакующие действия* | | | | | |
| 28 | Передачи шайбы - короткие, средние, длинные. | + | + | + | + |
| 29 | Передачи шайбы по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место | + | + | + | + |
| 30 | Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта |  |  | + | + |
| 31 | Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач |  |  | + | + |
| 32 | Тактическая комбинация- «скрещивание» |  |  | + | + |
| 33 | Тактическая комбинация- «стенка» |  | + | + | + |
| 34 | Тактическая комбинация- «оставление шайбы» |  | + | + | + |
| 35 | Тактическая комбинация- «пропуск» |  |  | + | + |
| 36 | Тактическая комбинация- «заслон» | + | + | + | + |
| 37 | Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:  -в зоне нападения  - в средней зоне  - в зоне защиты | + | + | + | + |
| *Командные атакующие тактические действия* | | | | | |
| 38 | Организация атаки и контакты из зоны защиты | + | + | + | + |
| 39 | Организационный выход из зоны защиты через крайних нападающих | + | + | + | + |
| 40 | Выход из зоны защиты через центральных нападающих | + | + | + | + |
| 41 | Выход их зоны защиты через защитников |  | + | + | + |
| 42 | Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач |  |  | + | + |
| 43 | Контакты из зоны защиты и средние зоны. |  |  | + | + |
| 44 | Атака с хода. |  |  | + | + |
| 45 | Позитивная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих. |  | + | + | + |
| 46 | Позитивная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего. |  | + | + | + |
| 47 | Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников. |  | + | + | + |
| 48 | Игра в неравночисленных составах -в численном большинстве 5:4. 5:3. |  | + | + | + |
| 49 | Игра в нападении в численном меньшинстве. |  |  | + | + |

Тактическая подготовка вратаря

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы техники**  **хоккея** | **Этапы (периоды) подготовки** | | | |
| **Начальный этап** | | **Тренировочный этап** | |
| **до**  **года** | **свыше года** | **до**  **двух лет** | **свыше**  **двух лет** |
| *Выбор позиции вратаря* | | | | | |
| 1 | Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника | + | + | + | + |
| 2 | Прижимание шайбы | + | + | + | + |
| 3 | Перехват и остановка шайбы | + | + | + | + |
| 4 | Выбрасывание шайбы | + | + | + | + |
| 5 | Взаимодействие с игроками защиты при обороне | + | + | + | + |
| 6 | Взаимодействие с игроками при контакте |  | + | + | + |
| 7 | Взаимодействие с игроками при контратаке |  | + | + | + |

**3.4.5. Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися тренировочных групп. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. Знание терминологии, принятой в хоккее.

2. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении.

3. Умение наблюдать и анализировать выполнение приёмов игры обучающимися.

4. Определить ошибку при выполнении приёма партнёром и указать пути их исправления.

5. Составить комплекс упражнений по проведению разминки.

6. Составить конспект занятий и провести его с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания «Судьи по спорту» всем обучающимся необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы.

2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером

4. Проводить судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

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

6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

После этого обучающиеся сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

**3.4.6. Восстановительные мероприятия.**

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учётом конкретных нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - рациональная организация и программирование, целесообразное построение одного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающая оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, использование эффекта переключения с одних на другие, соотношение активного и пассивного отдыха. Строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановления.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание; витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства (баня, сауна)**.**

Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

К гигиеническим средствам относятся требования к режиму дня, труда, учебных и тренировочных занятий, отдыха, питания.

**Восстановительные средства и мероприятия**

**Таблица № 16**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и  мероприятия | | Методические указания |
| 1 | 2 | 3 | | 4 |
| **Этап начальной подготовки** | | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики хоккея, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособ-ности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, закаливающего характера, сбалансированное питание | | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| **Тренировочный этап** | | | | |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности | | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.  Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин  10-20 мин.  5-15мин.  (разминание 60%)  Повышение температуры тела, дозированная нагрузка |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряже-  ния | | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (Встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности | В процессе тренировки  3-8 мин.  3 мин. само- и гетерорегуляция |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардио- респираторной системы, лимфоциркуля-  ции тканевого обмена | | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ –  тёплый/прохладный | 8–10 мин. |
| Через 2-4 часа после  тренировочного занятия | Ускорение восстановитель-ного процесса | | Локальный массаж, массаж мышц спины, включая ноги и ягодичную зону, паравертебрально.  Душ - тёплый/умеренно холодный/тёплый. Психорегуляция реституционной направленности | 8–10 мин.  5–10 мин.  5 мин.  Саморегуляция,  гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособ-ности,  Профилактика перенапряжений | | Упражнения ОФП  восстановительной направленности.  Сауна, механический массаж | Восстановительная тренировка.  После восстановитель-ной тренировки |
| После микроцикла,  соревнований | Физическая и психологическая к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | | Упражнения ОФП  восстановительной направленности.  Сауна, общий массаж, душ. Психорегуляция реституционной направленности | Восстановитель-ная  тренировка, туризм.  После восстановитель-ной тренировки |
| После макроцикла,  соревнований | Физическая и психологическая к новому циклу | | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна | Восстановительные тренировки ежедневно  1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановитель-ных процессов | | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500-5500ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**3.4.7. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: Общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способностью самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность обучающихся к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающихся снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировочных занятий, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психологическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки на всех этапах.

На занятиях на тренировочном этапе акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающихся, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**3.4.8. Медицинский контроль.**

Медицинское сопровождение программы представляет собой систему мер и мероприятий по:

- контролю за физиологическим развитием обучающихся и их здоровьем;

- контролю тренировочных и соревновательных нагрузок;

- профилактике травматизма;

- восстановлению работоспособности в межигровой период;

- психологической подготовке обучающихся;

-профилактике негативных явлений, пропаганде здорового образа жизни.

На достижение этих целей направлено решение следующих задач:

- первичный медосмотр до приема детей в ДЮСШ, который осуществляется врачом-педиатром в поликлинике по месту жительства;

- регулярный медосмотр в процессе тренировочной деятельности;

- оказание неотложной доврачебной помощи при травмах и заболеваниях;

- обеспечение качественных условий тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии;

- проведение восстановительных мероприятий;

- психологическая подготовка;

- профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни.

Первичный медосмотр до приема в ДЮСШ должен обеспечивать тренеров и медицинских работников исчерпывающей информацией о физиологии поступающего, особенностях его развития, психического и физического состояния для того, чтобы определить допустимую нагрузку на занятиях Ответственность за здоровье обучающихся на этапах многолетней подготовки несут тренер и медицинский работник ДЮСШ.

Регулярный медосмотр в процессе тренировочной деятельности позволяет контролировать изменения в физическом развитии обучающегося, возникающие в результате специфических физических и психофизиологических нагрузок на тренировках и соревнованиях, не свойственные ему в обычной жизни. Поэтому ведение регулярных медицинских осмотров, проводимых 2 раза в год по завершении тренировочных микроциклов, либо после спортивных мероприятий является обязательной формой контроля за состоянием обучающихся. Помимо выявления на ранней стадии возможных отклонений в физическом развитии и рекомендаций по их устранению, регулярные медицинские осмотры помогают определять перетренированность (выражающуюся в хроническом утомлении) и следить за гармоничным ростом обучающихся, помогая формировать тренировочную программу и планировать циклы реабилитаций. Регулярные медицинские осмотры также гарантируют, что обучающийся не будет участвовать в соревнованиях, если у него есть отклонения в здоровье, о котором он, возможно, еще сам не подозревает.

Оказание врачебной помощи при травмах и заболеваниях представляется собой непосредственную неотложную медицинскую помощь обучающимся, получившим травму в момент проведения тренировочного занятия или соревнования. Помимо медицинских работников ДЮСШ на соревнованиях должна присутствовать бригада скорой помощи для быстрой госпитализации при тяжелых травмах. С этой стороны ответственность за здоровье обучающихся полностью лежит на организаторах, так как соревнования проводятся на их территории.

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

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

**4. Система контроля и зачетные требования**

Контроль является составной частью обучающихся и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния обучающихся. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;

- антропометрические обследования;

- тестирование уровня физической подготовленности;

- тестирование технико-тактической подготовленности;

- расчет и анализ тренировочной нагрузки на прошедший этап;

- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

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

- объема и эффективности соревновательной деятельности;

- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

*Оперативный контроль* направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1.Контроль уровня подготовленности обучающихся (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3.Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей.

### Таблица № 17

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

*Оценка и контроль тренировочной деятельности.*

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

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

К показателям объема следует отнести количество:

• тренировочных дней;

• тренировочных занятий;

• часов, затраченных на тренировочные занятия.

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

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

*Оценка и контроль соревновательной деятельности.*

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

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

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока.

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов) обучающимися.**

Оценка общей физической подготовленности.

**Бег 20 метров с высокого старта.** Этот тест оценивает уровень скоростных качества движений. Тест проводится в зале. Оценивается время пробегания (с).

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

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

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

**Прыжок в длину** **толчком с двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Дается две попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

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

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

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

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

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

**Челночный бег 4x9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Тест проводится в зале. По сигналу обучающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

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

Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

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

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

**Челночный бег 6x9 метров.** Этот тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Обучающийся стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если обучающийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

**Челночный бег 4x9 метров.** Тест для определения скоростных и скоростно-силовых качеств, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично предыдущему тесту.

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



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

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

**Салки** (вне льда). Игра проводится на площадке 6x9 метров двумя командами по 5 человек. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с по свистку на площадку вбегает следующий игрок команды. Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки. Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

**Салки на льду.** Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам, указанным выше, с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

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

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

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



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

Для оценки общей физической, специальной, технической, тактической подготовленности обучающихся на этапах многолетней подготовки, а также для перевода на следующий этап (период) применяются следующие контрольно-переводные нормативы (Таблицы № 18-27).

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**Таблица № 18**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Юноши** |
| Быстрота | Бег на 20 м с высокого старта | не более 4,3 с. |
| Бег на коньках на 20 м | не более 4,3 с. |
| Челночный бег 3х10 м | не более 9,3 с. |
| Сила | Прыжок в длину толчком с двух ног | не менее 160 см. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 37 раз |
| Координационные способности | Бег на коньках на 20 м спиной вперед | не более 6,3 с. |
| Слаломный бег на коньках без шайбы | не более 12,3 с. |
| Челночный бег 4x9 м | не более 11,1 с. |
| Челночный бег на коньках  6x9 м | не более 16,4 с. |

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

**Таблица № 19**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с) | 4,31 | 4,26-4,3 | 4,2-4,25 | 4,1-4,24 | 4,09 и менее |
| 2 | Бег на 60 м (с) | 11,3 | 10,8-11,2 | 10,4-10,7 | 10,1-10,3 | 10,0 и менее |
| 3 | Бег на 1000 м (с) | 5,2 | 4,61-5,19 | 4,41-4,6 | 4,11-4,4 | 4,10 и менее |
| 4 | Челночный бег 4х9 м (с) | 11,12 | 11,04-11,1 | 11,0-11,03 | 10,86-10,9 | 10,85 и менее |
| 5 | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) | 154 | 155-159 | 160-163 | 164-169 | 170 и более |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | 32 | 33-36 | 37-39 | 40-43 | 44 и более |
| 7 | Комплексный тест на ловкость (с) | 17,9 | 17,4-17,8 | 16,9-17,3 | 16,3-16,8 | 16,2 и менее |
| 8 | Поднимание туловища за 45 с (кол-во раз) | 24 | 25-27 | 28-30 | 31-34 | 35 и более |
| 9 | Бег на коньках на 20 м лицом вперед (с) | 4,41 | 4,31-4,4 | 4,28-4,3 | 4,2-4,27 | 4,19 и менее |
| 10 | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с) | 6,41 | 6,31-6,4 | 6,27-6,3 | 6,2-6,26 | 6,19 и менее |
| 11 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | 12,35 | 12,29-12,34 | 12,25-12,3 | 12,15-12,24 | 12,14 и менее |
| 12 | Челночный бег на коньках  6x9 м (с) | 16,7 | 16,44-16,68 | 16,35-16,4 | 16,3-16,34 | 16,29 и менее |

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

**Таблица № 20**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **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 | Бег на 1000 м (мин/с) | 4,70 | 4,50-4,60 | 4,30-4,40 | 4,10-4,20 | 4,0 и менее |
| 4 | Челночный бег 4х9 м (с) | 11,12 | 11,04-11,1 | 11,0-11,03 | 10,86-10,9 | 10,85 и менее |
| 5 | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) | 166 | 167-169 | 170-174 | 175-176 | 180 и более |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | 38 | 39-41 | 42-44 | 45-47 | 48 и более |
| 7 | Комплексный тест на ловкость (с) | 20,9 | 20,6-20,8 | 20,4-20,5 | 20,1-20,3 | 20,0 и менее |
| 8 | Поднимание туловища за 45 с (кол-во раз) | 27 | 28-30 | 31-33 | 34-36 | 37 и более |
| 9 | Бег на коньках на 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 на 20 м спиной вперед (с) | 6,3 | 6,23-6,29 | 6,2-6,22 | 6,17-6,19 | 6,16 и менее |
| 11 | 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 |
| 12 | Челночный бег на коньках  6x9 м (с) | 16,7 | 16,33-16,68 | 16,3-16,32 | 16,27-16,29 | 16,26 и менее |

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

**Таблица № 21**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **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 менее |
| 3 | Бег на 1000 м (мин/с) | 4,41 | 4,21-4,40 | 4,01-4,20 | 3,51-4,0 | 3,50 и менее |
| 4 | Челночный бег 4х9 м (с) | 10,9 | 10,74-10,89 | 10,7-10,73 | 10,56-10,69 | 10,55 и менее |
| 5 | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) | 174 | 175-177 | 178-185 | 186-189 | 190 и более |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | 40 | 41-44 | 45-46 | 47-49 | 50 и более |
| 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 | Поднимание туловища за 45 с (кол-во раз) | 30 | 31-32 | 33-35 | 36-37 | 38 и более |
| 9 | Бег на коньках на 20 м лицом вперед (с) | 4,29 | 4,19-4,28 | 4,15-4,18 | 4,12-4,14 | 4,11 и менее |
| 10 | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с) | 6,15 | 5,95-6,1 | 5,9-5,94 | 5,85-5,89 | 5,84 и менее |
| 11 | 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 |
| 12 | Челночный бег на коньках  6x9 м (с) | 16,31 | 16,25-16,3 | 16,2-16,24 | 16,1-16,19 | 16,09 и менее |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

**Таблица № 22**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные**  **упражнения** | **Юноши** |
| Быстрота | Бег 30 м старт с места | не более 5,2 с. |
| Бег на коньках на 30 м | не более 5,6 с. |
| Бег 400 м | не более 74 с. |
| Сила | Приседания со штангой  с весом | 100% собственного веса  не менее 10 раз |
| Пятикратный прыжок в длину | не менее 8 м. |
| Подтягивание на перекладине | не менее 8 раз |
| Выносливость | Бег 3000 м. | - |
| Челночный бег на коньках  6x9 м | не более 16,4 с. |
| Координационные способности | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед | не более 27 с. |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | Выполнение |

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

**Таблица № 23**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | 5,6-5,5 | 5,4-5,3 | 5,2-5,1 | 5,0-4,9 | 4,8 и менее |
| 2 | Бег на 400 м (с) | 78-77 | 76-75 | 74-71 | 70-67 | 66 и менее |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | Без учета времени | | | | |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела | 6 и менее | 8 | 10 | 12 | 14 и более |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 4 и менее | 6 | 8 | 10 | 12 и более |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | 6 и менее | 7 | 8 | 9 | 10 и более |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | 6,0-5,9 | 5,8-5,7 | 5,6-5,5 | 5,4-5,3 | 5,2 и менее |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | 16,8-16,7 | 16,6-16,5 | 16,4-16,3 | 16,2-16,1 | 16,0 и менее |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | 29 | 28 | 27 | 26 | 24 и менее |
| 10 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | 8,1-8,0 | 7,9-7,8 | 7,7-7,6 | 7,5-7,4 | 7,3 и менее |
| 11 | Броски шайбы в ворота | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 и более |

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

**Таблица № 24**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | 5,4-5,3 | 5,2-5,1 | 5,0-4,9 | 4,8-4,7 | 4,6 и менее |
| 2 | Бег на 400 м (с) | 76-75 | 74-71 | 70-67 | 66-65 | 64 и менее |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | Без учета времени | | | | |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела | 8 и менее | 10 | 12 | 14 | 16 и более |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 6 и менее | 8 | 10 | 12 | 14 и более |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | 7 и менее | 8 | 9 | 10 | 11 и более |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | 5,6-5,5 | 5,4-5,3 | 5,2-5,1 | 5,0-4,9 | 4,8 и менее |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | 16,6-16,5 | 16,4-16,3 | 16,2-16,1 | 16,0-15,9 | 15,8 и менее |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | 28 | 27 | 26 | 25 | 23 и менее |
| 10 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | 8,0-7,9 | 7,8-7,7 | 7,6-7,5 | 7,4-7,3 | 7,2 и менее |
| 11 | Броски шайбы в ворота | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 и более |

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

**Таблица № 25**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | 5,2-5,1 | 5,0-4,9 | 4,8-4,7 | 4,6-4,5 | 4,4 и менее |
| 2 | Бег на 400 м (с) | 74-71 | 70-67 | 66-65 | 64-63 | 62 и менее |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | Без учета времени | | | | |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела | 10 и менее | 12 | 14 | 16 | 18 и более |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 8 и менее | 10 | 12 | 14 | 15 и более |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | 8 и менее | 9 | 10 | 11 | 12 и более |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | 5,2-5,1 | 5,0-4,9 | 4,8-4,7 | 4,6-4,5 | 4,4 и менее |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | 16,4-16,3 | 16,2-16,1 | 16,0-15,9 | 15,8-15,7 | 15,6 и менее |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | 27 | 26 | 24 | 23 | 22 и менее |
| 10 | Обводка пяти стоек  с последующим броском  в ворота (с) | 7,8-7,7 | 7,6-7,5 | 7,4-7,3 | 7,2-7,1 | 7,0 и менее |
| 11 | Броски шайбы в ворота | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 и более |

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

**Таблица № 26**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | 5,0-4,9 | 4,8-4,7 | 4,6-4,5 | 4,4-4,3 | 4,2 и менее |
| 2 | Бег на 400 м (с) | 70-67 | 66-65 | 64-63 | 62-61 | 60 и менее |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | 12,8-12,7 | 12,6-12,4 | 12,3-12,1 | 12,0-11,9 | 11,8 и менее |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела | 12 и более | 14 | 16 | 18 | 20 и более |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 10 и менее | 12 | 14 | 15 | 16 и более |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | 9 и менее | 10 | 11 | 12 | 12,5 и более |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 и менее |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | 16,2-16,1 | 16,0-15,9 | 15,8-15,7 | 15,6-15,5 | 15,4 и менее |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | 26-25 | 24 | 23 | 22 | 21 и менее |
| 10 | Обводка пяти стоек  с последующим броском  в ворота (с) | 7,6-7,5 | 7,4-7,3 | 7,2-7,1 | 7,0-6,9 | 6,8 и менее |
| 11 | Броски шайбы в ворота | 7 | 8 | 9 | 10 |  |

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

**Таблица № 27**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | 4,8-4,7 | 4,6-4,5 | 4,4-4,3 | 4,2-4,1 | 4,0 и менее |
| 2 | Бег на 400 м (с) | 66-65 | 64-63 | 62-61 | 60-59 | 58 и менее |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | 12,6-12,4 | 12,3-12,1 | 12,0-11,9 | 11,8-11,7 | 11,6 и менее |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела | 14 и более | 16 | 18 | 19 | 20 и более |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 12 и менее | 14 | 15 | 16 | 17 и более |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | 11 и менее | 12 | 12,5 | 13 | 13,5 и более |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | 4,7 | 4,6-4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,2 и менее |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | 16,0-15,9 | 15,8-15,7 | 15,6-15,5 | 15,4-15,3 | 15,2 и менее |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 и менее |
| 10 | Обводка пяти стоек  с последующим броском  в ворота (с) | 7,4-7,3 | 7,2-7,1 | 7,0-6,9 | 6,8-6,7 | 6,6 и менее |
| 11 | Броски шайбы в ворота | 8 | 9 | 10 |  |  |

**5. Перечень информационных источников**

1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист: / А.Ю. Букатина, В.М. Колузганова - М.: Фис, 1986.
2. Букатин, А.Ю. Я учусь играть в хоккей: / А.Ю Букатина, Ю.С. Лукашина. – М.: «Лабиринт Пресс», 2004.
3. Горский Л. Игра хоккейного вратаря: / Л. Горького. - М.: Фис, 1974.
4. Зеличонок, В.Б. Критерии отбора: / В.Б. Зеличонок, В.Т. Никитушкина, В.П. Губа. - М.: Терра-спорт, 2000.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: учебник для вузов / Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
6. Железняк, Ю.Д. Поурочная учебная программа для детско–юношеских спортивных школ и специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва / Ю. Д. Железняка. – М.:1984.
7. Исаев, А. Это и есть хоккей: / А. Исаева. – М.: «Молодая гвардия», 1984.
8. Ишматов, Р.Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР: / Р.Г. Ишматова, В.В. Шилова. – СПб.: 2008.
9. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: / Р.Г. Ишматова, В.В. Шилова. – СПб.: 2011.
10. Колосков, В.И. Подготовка хоккеистов: / В.И. Колоскова. – М.: «Физкультура и спорт», 1998.
11. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте: / Л.П. Матвеева. - Киев.: 1999.
12. Маслюков, А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе тренировки: / А.В. Маслюкова. - Омск.: 2001.
13. Михалкин, Г. Хоккей для мальчиков: / Г. Михалкина. – М.: «Астрель», 2000.

14. Никитушкин, В.Т. Методы отбора в игровые виды спорта: / В.Т. Никитушкина, В.П. Губа. - М.: 1998.

15. Никонов, Ю.В. Подготовка хоккеистов: / Ю.В. Никонова. – Минск.: «Асар», 2003.

16. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: / В.Н. Платонова. – Киев.: 1997.

17. Савин, В.П. Хоккей: учебник для институтов физической культуры / В.П. Савина. - М.: ФиС, 1990.

18. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений / В.П. Савина. - М.: Академия, 2003.

19. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки: / Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: 1995.

20. Спасский, О. Хоккей: / О. Спасского. – М.: 2002.

21. Старшинов, В.И. Хоккейная школа: / В.И. Старшинова. – М.: «Физкультура и спорт», 2001.

22. Савин, В.Н. Психологическая подготовка хоккеистов: / В.Н. Савина, В.В. Медведева. - ГЦО-ЛИФК, 1986.

23. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания: / А.А. Тер-Овесяна. – М.: «Физкультура и спорт», 1998.

24. Тарасов, А.В. Детям о хоккее: / А.В. Тарасова. – М.: «Советская Россия», 1986.

25. Тарасов, А.В. Тактика хоккея: / А.В. Тарасова. - М.: ФиС, 1999.

26. Третьяк, В. Советы юному вратарю: / В. Третьяка. - М.: Просвещение , 1987.

27. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: / В.П. Филина. - М.: ФиС, 1987.

28. Харе, Д. Учение о тренировке: / Д. Харе. – М.: 1971.

29. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодова, В.С.Кузнецова. – М.: «Академия», 2001. – 480с.

30. Журнал «Российский Хоккей». Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации). - М.: 1990.

31. Видеоматериалы игр, спортивных соревнований.

Интернет-ресурсы:

1. http://fhr.ru/

2. http://www.lifeinhockey.ru/

3. widowudy/ru