



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА» Г. БЕЛГОРОДА

«Согласовано»  
Старший тренер-преподаватель  
 Н.В. Шумов  
« 26 » августа 2016 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
 М.И. Коновалова  
« 26 » августа 2016 г.

«Утверждаю»  
Директор  
 С.Д. Потехин  
« 26 » августа 2016 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

*Этап начальной подготовки  
1-3 года обучения*

*составлена на основе  
дополнительной предпрофессиональной программы  
ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ*

*(в новой редакции)  
с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки.*

*Срок реализации программы 3 года  
Возраст учащихся 7-10 лет*

**Тренер-преподаватель  
Даниленков Андрей Станиславович**

г. Белгород, 2016 год

**Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа** составлена в соответствии с **Дополнительной предпрофессиональной программой МБУДО ДЮСШ по ЗВС** и действующими нормативно-правовыми законодательными актами

**Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа предназначена** для организации работы по **дополнительной предпрофессиональной рабочей программе по хоккею с шайбой**.

**Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа по хоккею с шайбой** рассчитана для обучения учащихся на этапе начальной подготовки 1,2,3 годов обучения. Продолжительность обучения по программе составляет 3 года, возраст занимающихся 8(7)-10 лет.

**Программа раскрывает** содержание и организацию тренировочного процесса на начальном этапе 1,2,3 годов обучения, а также содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по хоккею с шайбой, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы следующего этапа подготовки.

## Содержание

Раздел	Наименование	Страница
	Пояснительная записка	4
I.	Нормативная часть	5-11
II.	Методическая часть	11-27
	2.1.Организационно-методические основы планирования	12-13
	2.2.Учебный план	13-18
	2.3.План годовичного цикла подготовки	19
	2.4.Программный материал для практических занятий	19-27
III.	Теоретическая подготовка	28
IV.	Психологическая подготовка	28-29
V.	Воспитательная работа	29-30
VI	Восстановительные мероприятия	31-33
	Антидопинговые мероприятия	34-35
	Техника безопасности	35-36
VII.	Система контроля и зачетные требования	36-49
VIII.	Перечень материально-технического обеспечения	49-50
IX.	Характеристика особенностей организации	50-51
X	Перечень информационного обеспечения Программы	51

## Информационная карта

Год создания	2016
Тип программы	Дополнительная предпрофессиональная рабочая
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Этапы реализации	Начальный этап
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая
Продолжительность реализации программ	3 года
Возраст обучающихся	8(7) - 10 лет

## Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа по хоккею с шайбой разработана на основе нормативно-правовых документов, основополагающих принципов, положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующее:

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

**-Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годового цикла при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

**-Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного и воспитательного процесса. Учебный материал излагается по годам этапа: начальной подготовки.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах начальной подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных спортсменов. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в спорте.

Материал по физической и технико-тактической подготовке представлен в программе по годам обучения. Приводятся примеры объединения упражнений в тренировочные задания, а также тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на обучение техники и тактики, на совершенствование технико-тактического мастерства.

Основные показатели работы спортивных школ по хоккею - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности

занимающихся физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки, результаты выступления на соревнованиях.

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа по хоккею с шайбой для детско-юношеской спортивной школы по зимним видам спорта разработана в соответствии с Дополнительной предпрофессиональной программой на основе Федеральных государственных требований, утвержденных Министерством спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 730 и программы по командным игровым видам спорта.

Деятельность ДЮСШ по зимним видам спорта регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

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

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования» СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 от 25 апреля 2014 года.

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации № ВМ-04-10/2554 от 12.05.2014 года.

Нормативная часть программы определяет основные требования по структуре и содержанию: по возрасту, численному составу обучающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки и 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 хоккее с шайбой;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по годам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от года к году усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Минимальный возраст для зачисления детей с 8 (7) лет.

Порядок приема на обучение по дополнительной предпрофессиональной рабочей программе проводится в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ по зимним видам спорта, на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта. Для зачисления в спортивную школу обучающиеся должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовкам. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Минимальное количество детей в группе на этапах начальной подготовки от 15 до 30 человек.

Программный материал рассчитан на 3 года на этапе начальной подготовки. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Обучение осуществляется по предметам: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, игровая, участие в соревнованиях.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется через индивидуальную подготовку к соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры в каникулярный период.

#### **Приоритетные направления работы спортивной школы в соответствии с ключевыми компетенциями**

1. Обеспечение качественного дополнительного образования на основе реализации компетентностного подхода к системе образования.

2. Совершенствование организационно-педагогических условий для управления образовательным процессом (обучения и воспитания) в ДЮСШ по зимним видам спорта на основе внедрения педагогического мониторинга педагогического процесса.

3. Обновление содержания деятельности по формированию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

4. Внедрение модели государственно-общественного управления ДЮСШ по зимним видам спорта работой Управляющего совета образовательного учреждения.

5. Совершенствование работы спортивной школы по зимним видам спорта в рамках Приоритетного национального Проекта «Образование».

6. Разработка и внедрение системы педагогического мониторинга образовательного процесса.

7. Создание развивающей среды для реализации воспитанниками своего личностного потенциала, природных сил, формирования познавательных интересов, способностей, интеллектуальных возможностей.

**Основными целями образовательного процесса являются:**

- обеспечение образования в интересах личности, общества, государства;
  - осуществление подготовки хоккеистов высокого класса;
  - формирование нравственных, духовных основ и ориентации подрастающего поколения на освоение позитивных ценностей физической культуры и спорта;
- воспитание гармонично развитой личности, развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

**Основными задачами многолетней подготовки являются:**

- формирование знаний, умений и навыков у детей и подростков в избранном виде спорта средствами спортивной тренировки;
- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально стойких личностей.

**Основными задачами отделения по хоккею с шайбой являются:**

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической);
- результаты выступлений на соревнованиях;
- вклад в подготовку и выступление в составах сборных команд страны.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации многолетней подготовки хоккеистов. Отбора особо одаренных детей, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

Реалии сегодняшней соревновательной практики таковы, что свои первые официальные старты юные хоккеисты принимают в 8(7) лет. На эти соревнования спортсмены должны выйти, уже имея игровую практику, что само собой предусматривает определенный уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся, сформированности технических и тактических навыков хоккеистов. Это становится возможным только при условии раннего начала обучения основам игры в хоккей. Таким образом, возникает необходимость организации предварительной подготовки к овладению умениями и навыками, требуемыми дополнительной предпрофессиональной рабочей программой.

***Приоритетные направления деятельности.***

- Ориентация на компетентность тренера-преподавателя, его творческую самостоятельность и профессиональную ответственность.

-Использование инновационных технологий обучения и спортивной подготовки, в том числе информационно-коммуникационных.

-Работа с одаренными обучающимися через индивидуальное обучение, реализацию планов индивидуальной самостоятельной спортивной подготовки.

-Совершенствование профессионального уровня педагогов в области инновационных образовательных технологий.

-Сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся посредством регулярного медицинского контроля.

-Принципы реализации программы.

-Программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения коррективов в планы.

-Информационной компетентности (психолого-педагогической, инновационной, информационной, спортивной) участников образовательного процесса.

- Вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации задач развития хоккея с шайбой.

- Включение в решение задач образовательной программы всех субъектов образовательного пространства.

Образовательная политика спортивной школы по зимним видам спорта отделения хоккея ориентирована на:

1.Реализацию непрерывного развития человека и воспитания хоккеиста путем разработки ориентировочной модели непрерывной подготовки спортсмена высокого класса.

2.Правильный выбор стратегии развития дополнительного образования и спортивной подготовки.

3.Развитие способностей каждого обучающегося, стимулирования и выявления достижений одаренных спортсменов.

4.Расширение системы соревновательной деятельности; отработка механизмов учета индивидуальных достижений обучающихся (портфолио спортсмена).

5.Удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и их родителей на основе построения личностно-ориентированного педагогического процесса; системы поддержки талантливых спортсменов.

Прогнозируемый результат и назначение программы:

1.Повышение уровня физической подготовленности обучающихся, успешное освоение ими системного содержания образования.

2.Проявление признаков самоопределения, саморегуляции, самосовершенствования, самореализации личности спортсмена; обретение качеств: ответственности, самостоятельности, инициативности, развитого чувства собственного достоинства, конструктивности поведения.

3.Творческая активность педагогического коллектива, развитие исследовательского подхода к тренерско-преподавательской деятельности, к инновационной деятельности, способность осуществлять ее на практике.

4.Удовлетворенность трудом всех участников педагогического процесса.

5.Формирование духовно-нравственной личности, обладающей гражданской позицией, навыками нравственного поведения.

6.Повышение конкурентоспособности и профессиональной мобильности выпускников на спортивном хоккейном рынке.

Назначение дополнительной предпрофессиональной рабочей программы в том, чтобы создать такую психологически комфортную образовательную среду, где высоко качество образования сочетается с учетом возможностей каждого обучающегося, где обеспечиваются условия для раскрытия способностей каждого спортсмена.



**Режимы тренировочной работы  
и требования по физической, технической и спортивной подготовке  
по хоккею с шайбой в ДЮСШ по зимним видам спорта**

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Начальной подготовки	1 год	8 (7)	15-20	6	Выполнение нормативов ОФП. Без требований.
	2 год	9	12-20	7	Выполнение нормативов ОФП, СФП.
	3 год	10	12-20	7	Выполнение нормативов ОФП, СФП. и технике

**Соотношение объемов тренировочного процесса  
по годам обучения по виду спорта хоккей с шайбой (%)**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	1 год (8 (7) лет)	Свыше года (9-10 лет)
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11
Технико-тактическая подготовка (%)	22-28	22-28
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5-8	5-8

**Показатели соревновательной нагрузки по хоккею с шайбой  
(количество встреч-игр)**

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		
	1	2	3
Тренировочные	2	3	3
Контрольные	-	2	3
Основные	-	-	5
<b>Всего</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>11</b>

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

В дополнительной предпрофессиональной рабочей программе излагается учебный материал в полном объеме для групп начальной подготовки.

**Организационная структура** многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов обучения.

### **Этап начальной подготовки.**

На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

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

**Критериями успешности** прохождения обучающихся данного этапа являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- достаточный уровень освоения основ техники по хоккею.

### **Порядок приема, условия зачисления, перевода в спортивную школу и отчисления.**

Прием учащихся в МБОУДОД ДЮСШ по зимним видам спорта на отделение по хоккею с шайбой производится приказом директора на основании письменного заявления и в соответствии с планом приема (комплектования), исходя из финансовых, кадровых и материальных возможностей и с учетом потребности населения. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по видам спорта определяется в соответствии с программами по избранному виду спорта и Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные

учреждения) - СанПиН 2.4.4. 3172-14, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25 апреля 2014 г. № 41.

Для зачисления в учреждение необходимо:

- заявление по установленной форме;
- справка о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям по хоккею с шайбой;
- копия свидетельства о рождении.

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для вида спорта в минимальном возрасте.

#### **Перевод на последующий год обучения и этап подготовки.**

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора школы.

#### **Порядок отчисления обучающихся.**

Отчисление обучающихся из Учреждения производится:

- по заявлению родителей (лиц, их заменяющих);
- ухудшения состояния здоровья на основании медицинского заключения;
- прекращения занятий по собственной инициативе;
- по решению администрации за совершение противоправных действий, за грубые и неоднократные нарушения Устава Учреждения, правил для обучающихся. Грубым нарушением признается нарушение, которое повлекло или реально могло повлечь за собой тяжкие последствия в виде причинения ущерба жизни и здоровью обучающихся, сотрудников и посетителей Учреждения; причинения ущерба имуществу Учреждения, имуществу обучающихся и посетителей Учреждения; дезорганизации работы Учреждения как образовательного учреждения. Отчисление из спортивной школы оформляется приказом директора образовательного учреждения.

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается в мае. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 46 недель для данной группы и 6 недель работы по индивидуальным планам самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя или в летнем спортивно-оздоровительном лагере (переходный период или активный отдых).

Наряду с планированием тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика

выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

### **Основные формы тренировочного процесса:**

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование (конкурсный отбор, сдача контрольных и переводных нормативов);
- прохождение углубленного медицинского осмотра (кроме этапа начальной подготовки 1-го года обучения);
- участие в спортивно-массовых, соревнованиях, матчевых встречах, а также на тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями.

Важное место в методической части данной программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке спортсменов, как важным компонентам в спортивной подготовке.

## **2.1 Организационно-методические основы планирования**

Подготовка спортсменов проводится в течение нескольких лет этапа начальной подготовки, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. Большое значение при зачислении в группы имеет двигательный опыт, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса - комплексная задача обучения и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом - иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

При оценке физического развития спортсменов учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического

созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к спортсменам, должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах подготовки.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом - быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры-преподаватели в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков, а также у юношей имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития, без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности в разных видах спорта требуют значительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Особое место в подготовке спортсменов отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

## **2.2. Учебный план**

Учебный план подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по годам обучения.

Направленность и содержание по 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 подготовку.

- 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.

Система многолетней подготовки спортсменов высокого класса требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ (46 недель)

№	Разделы, темы	НП-1	НП-2	НП-3
	<b>Часы в неделю для групп:</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
1	Физическая культура и спорт	1	1	1
2	История развития хоккея	1	1	2
3	Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, спортивное питание.	1	1	2
4	Основы спортивной подготовки		1	1
5	Правила игры в хоккей	1	1	1
6	Самоконтроль и предупреждение травм, требования к инвентарю, экипировке, безопасности		1	1
<b><i>Теория всего часов:</i></b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
1	Общая физическая подготовка	86	110	108
2	Специальная физическая подготовка	45	56	56
3	Техническая подготовка	70	78	78
4	Тактическая подготовка	37	36	36
5	Учебные и тренировочные игры	24	24	24
6	Контрольные и переводные испытания	4	4	4
7	Контрольные игры и соревнования	6	8	8
8	Инструкторская и судейская практика	-		
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-
<b><i>Практика всего часов:</i></b>		<b>272</b>	<b>316</b>	<b>314</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>276</b>	<b>322</b>	<b>322</b>

**План-график распределения программного материала в годичном цикле  
для групп начальной подготовки I-го обучения (ч)**

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
Общая физическая подготовка	<b>86</b>	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	<b>45</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
Техническая	<b>70</b>	6	6	6	6	6	6	6	8	8	6	6
Тактическая	<b>37</b>	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3
Игровая	<b>24</b>			2	3	3	3	3	3	3	2	2
Соревновательная подготовка (игры)	<b>6</b>				1	1	1	1	1	1		
Контрольные испытания	<b>4</b>				1			1			2	
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>272</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>23</b>
Теоретическая	<b>4</b>	1		1		1			1			
Восстановительные мероприятия												
Инструкторская и судейская практика												
<b>ИТОГО:</b>	<b>276</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>23</b>



**План-график распределения программного материала в годичном цикле  
для групп начальной подготовки II-го обучения (ч)**

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
Общая физическая подготовка	<b>110</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	8
Специальная физическая подготовка	<b>56</b>	4	4	4	5	5	6	6	6	6	6	4
Техническая	<b>78</b>	6	6	6	8	8	6	6	8	8	8	8
Тактическая	<b>36</b>	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3
Игровая	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
Соревновательная (игры)	<b>8</b>				1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные испытания	<b>4</b>				1			1			2	
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	<b>316</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>26</b>
Теоретическая	<b>6</b>			1	1	1		1	1		1	
Восстановительные мероприятия												
Инструкторская и судейская практика												
<b>ВСЕГО</b>	<b>322</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>26</b>

**План-график распределения программного материала в годичном цикле  
для групп начальной подготовки III -го обучения (ч)**

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
Общая физическая подготовка	<b>108</b>	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	<b>56</b>	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	4
Техническая	<b>78</b>	6	6	6	6	8	8	8	8	8	7	7
Тактическая	<b>36</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
Игровая	<b>24</b>	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Соревновательная подготовка (игры)	<b>8</b>			1	1	1	1	1	1	1	1	
Контрольные испытания	<b>4</b>				1			1			2	
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>314</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>27</b>
Теоретическая	<b>8</b>		1	1	1		1	1	1	1		1
Восстановительные мероприятия												
Инструкторская и судейская практика												
<b>ВСЕГО:</b>	<b>322</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>28</b>

### **2.3. План годового цикла подготовки**

Одним из важнейших вопросов построения учебного процесса является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам.

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

В программе приведены планы-графики тренировочного процесса.

Для более детального планирования годового цикла по хоккею с шайбой используется календарный план с делением на месяцы и недели. В нем отражается планирование количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

Планирование имеет конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом году подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств общей физической подготовки, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

### **2.4. Программный материал для практических занятий.**

#### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка в хоккее - это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств специализированной физической подготовки используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специализированная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе специализированной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов. Специализированная физическая подготовка осуществляется главным образом на подготовительном и переходном этапах годичного цикла.

#### **Техническая подготовка.**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков.

**Техническая подготовка.**  
**Приемы техники передвижения на коньках**

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		
		Год обучения		
		1	2	3
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+		
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+		
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 (внешней) ноги (переступанием)	+		
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+
11	Торможение полуплугом и плугом	+		
12	Старт с места лицом вперед	+	+	+
13	Бег короткими шагами	+	+	+
14	Торможение с поворотом туловища на 90 <sup>0</sup> 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 с крестными шагами			+
20	Повороты в движении на 180 <sup>0</sup> и 360 <sup>0</sup>		+	+
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах		+	+

22	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления		+	+
23	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении			+
24	Кувырок в движении			
25	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+	+
26	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости			
27	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования			

### Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		
		Год обучения		
		1	2	3
1	Основная стойка хоккеиста	+		
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий	+		
3	Ведение шайбы на месте	+	+	
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу		+	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы		+	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+	+
7	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки		+	+
8	Ведение шайбы коньками		+	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед			+
10	Обводка соперника на месте и в движении		+	+
11	Длинная обводка		+	+
12	Короткая обводка		+	+
13	Силовая обводка			

14	Обводка с применением обманных действий-финтов		+	+
15	Финт клюшкой		+	+
16	Финт с изменением скорости движения			
17	Финт головой и туловищем		+	+
18	Финт на бросок и передачу шайбы			
19	Финт - ложная потеря шайбы			
20	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)	+	+	+
21	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)		+	+
22	Удар шайбы с длинным замахом		+	+
23	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)			+
24	Бросок-подкидка		+	+
25	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы		+	+
26	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы			
27	Броски шайбы с неудобной стороны		+	+
28	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+
29	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям			+
30	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания		+	+
31	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+	+
32	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.			+
33	Остановка и толчок соперника грудью.			+
34	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			
35	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			+

## **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения - как на земле, так и на льду.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.);
- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.);
- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На начальном этапе обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На учебно-тренировочном занятии ведется обучение командным тактическим построениям игры.

Тактическая подготовка занимает важное место в тренировке юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.



## Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки		
		Год обучения		
		1	2	3
<b>Приемы тактики обороны</b>		<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>		
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+		+
2.	Дистанционная опека			+
3.	Контактная опека			
4.	Отбор шайбы перехватом	+		+
5.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств			
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок			
		<i>Приемы групповых тактических действий</i>		
1.	Страховка			+
2.	Переключение			
3.	Спаренный отбор шайбы			
4.	Взаимодействие защитников с вратарем			
		<i>Приемы командных тактических действий</i>		
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий			
2.	Малоактивная оборонительная система 1-2-2			+
3.	Малоактивная оборонительная система 1-4			+
4.	Малоактивная оборонительная система 1-3-1			
5.	Малоактивная оборонительная система 0-5			+
6.	Активная оборонительная система 2-1-2			
7.	Активная оборонительная система 3-2			
8.	Активная оборонительная система 2-2-1			
9.	Прессинг			
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+

11	Принцип персональной обороны в зоне защиты			
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве			
14	Тактическое построение в обороне при численном большинстве			
<b>Приемы тактики нападения</b>		<i>Индивидуальные атакующие действия</i>		
1.	Атакующие действия без шайбы		+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+
		<i>Групповые атакующие действия</i>		
1.	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+
3.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта			
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач			
5.	Тактическая комбинация – «скрещивание»			
6.	Тактическая комбинация – «стенка»			+
7.	Тактические комбинация - «оставление шайбы»			+
8.	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»			
9.	Тактическая комбинация - «заслон»			
10	Тактическая действия при вбрасывании судьей шайбы:- в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты		+	+
		<i>Командные атакующие тактические действия</i>		
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты		+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих			+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих			+
4	Выход из зоны через защитников			+

5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач			
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны			
7	Атака с хода			
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+
11	Игра в не равночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3			+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве			

### **III. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

#### **Темы теоретической подготовки:**

- Физическая культура и спорт.
- История развития хоккея.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена и врачебный контроль.
- Правила игры в хоккей.
- Самоконтроль и предупреждение травм.

1. Правила поведения и техники безопасности при занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий на ледовом поле, в игровом зале, в тренажерном зале. Правила обращения с инвентарем.

2. Развитие хоккея в мире, в России.

История развития хоккея. Проведение Чемпионатов мира и Европы по хоккею. Результаты выступлений российских хоккеистов на международной арене, всероссийских, региональных, городских соревнованиях, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

3. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

4. Строение и функции организма человека. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, оказывающие особое влияние на работоспособность.

5. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Способы и методы ведения тренировок. Характерные ошибки в упражнениях и играх и способы, методы их устранения.

### **IV. Психологическая подготовка**

Формирование у обучающихся психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки. Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и

проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

*Общая психологическая подготовка* проводится на протяжении всего этапа начальной подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

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

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

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

## **V. Воспитательная работа**

Спортивная школа по зимним видам спорта организует воспитательную работу с учащимися согласно раздела «Воспитательная работа» годового плана работы школы, утвержденного директором .

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих - умений

проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив;

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение турниров по хоккею с шайбой приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год, всероссийских соревнований на призы «Золотая шайба»);
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями в ДЮСШ - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед матчем необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Турниры могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

## **VI. Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

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

*Педагогические мероприятия* - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование тренировочных занятий, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного года обучения;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий.

*Психологические средства* способствуют снижению психологического утомления, обеспечивает устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

*Система гигиенических факторов* включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

В ее комплексной реализации принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

**Педагогические средства восстановления** являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом года обучения этапа начальной подготовки; условий тренировок и соревнований; возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Рациональное планирование тренировок с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок в период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия при этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки. Постепенный выход из значительных



нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./мин.) и комплекс специальных упражнений;

-обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ.

**Фармакологические средства имеют следующие группы:**

Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном году обучения подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при

необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

### **Антидопинговые мероприятия**

Понятие «допинг» введено в спорт с 1865 года (по другим данным - значительно раньше) и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях».

В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб.

- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов.

- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.

- Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При реализации настоящей программы необходимо:

- формировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;
- обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;
- создать представление о допинге в спорте, и что самое важное, о его последствиях для спортсменов;
- обеспечить выполнение спортсменом антидопинговых правил.

### **Техника безопасности в процессе обучения**

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогических продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;
- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения занятия;
- продолжительность занятий с учетом содержания и возраста детей.

При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

#### **1. Общие требования**

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий, отдыха и личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по хоккею с шайбой возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

1.5. Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

2.1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, форму).

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3. Провести разминку.

#### **3. Требования безопасности во время занятий.**

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

3.1. Запереть все калитки на ледовой арене.

3.2. Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3.3. Не допускать катания учащихся на тесных или свободных коньках, без шлема.

3.4. Не выпускать учащихся на лед и отпускать учащихся в раздевалки только со своего разрешения.

3.5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледо-заливочной машины.

#### **4. Требования безопасности в аварийных случаях.**

В аварийных случаях тренер-преподаватель обязан:

4.1. При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

5.1. Отвести учащихся в раздевалку.

5.2. Проследить за тем, чтобы:

- обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;

- убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или сумку).

## **VII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль неотъемлемая часть подготовки обучающихся. Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение учащимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке, а также их положительная динамика.

После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы - итоговая аттестация.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в хоккее с шайбой;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации хоккеистов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

а) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым хоккеистом;

б) полноту выполнения образовательной программы;

в) обоснованность перевода воспитанников на следующий этап или год обучения;

г) результативность самостоятельной деятельности учащихся в течение всего учебного года.

Объективная информация о состоянии хоккеистов 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 спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС) до выполнения упражнения и после него. Однако наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному контролю.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (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).

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

Для оценки общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки применяются тесты. В таблице представлены нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов.

**НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей с шайбой)  
для начального этапа подготовки I, II, III годов обучения**

Вид	Оценка	НП-1	НП-2	НП-3
		8 (7) лет	9 лет	10 лет
Челночный бег 4*9 м. (с)	5	11,1	10,8	10,7
	4	11,2	10,9	10,8
	3	11,3	11,0	10,9
	2	11,4	11,1	11,0
	1	11,5	11,2	11,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	37	41	43
	4	36	40	42
	3	35	39	41
	2	34	38	40
	1	33	37	39
Прыжок в длину толчком с двух ног (см)	5	160	165	170
	4	155	160	165
	3	150	155	160
	2	145	150	155
	1	140	145	150
Бег на 20 м. с высокого старта (с)	5	4,3	4,2	4,1
	4	4,4	4,3	4,2
	3	4,5	4,4	4,3
	2	4,6	4,5	4,4
	1	4,7	4,6	4,5

**НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей с шайбой)  
для начального этапа подготовки I, II, III годов обучения**

№	Вид	Оценка	НП-1	НП-2	НП-3
			8 (7) лет	9 лет	10 лет
1	Челночный бег на коньках 6*9 м.(сек.)	5	16,4	16,3	16,2
		4	16,5	16,4	16,3
		3	16,6	16,5	16,4
		2	16,7	16,6	16,5
		1	16,8	16,7	16,6
2	Бег 20 м на коньках спиной вперед (с)	5	6,3	6,2	6,1
		4	6,4	6,3	6,2
		3	6,5	6,4	6,3
		2	6,6	6,5	6,4
		1	6,7	6,6	6,5
3	Слаломный бег на коньках, без шайбы (с)	5	12,3	12,2	12,1
		4	12,4	12,3	12,2
		3	12,5	12,4	12,3
		2	12,6	12,5	12,4
		1	12,7	12,6	12,5
4	Бег на коньках на 20 м. (с.)	5	4,3	4,2	4,1
		4	4,4	4,3	4,2
		3	4,5	4,4	4,3
		2	4,6	4,5	4,4
		1	4,7	4,6	4,5



## Система контроля и зачетные требования

Зачисление в группы на этапе начальной подготовки на основе сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Для приема на обучение по предпрофессиональной рабочей программе «Хоккей с шайбой» необходимо набрать не менее 16 баллов по всем видам тестирования.

### ТЕСТЫ

вступительных испытаний при приеме на обучение по предпрофессиональной рабочей программе «Хоккей с шайбой»

**1. Бег на 20 м с высокого старта:** проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество участников в забеге определяются условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

**2. Прыжок в длину с места:** выполняется толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

**3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:** и.п. упор, лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Тестируемый выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда тестируемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**4. Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.):** тестируемый, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Баллы	Требования к выполнению
1	Бег на 20 м с высокого старта	1	5	4,88
			4	4,90
			3	4,95
			2	4,98
			1	5,0
2	Прыжок в длину	2	5	110
			4	100
			3	90
			2	85
			1	80
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	5	17
			4	15
			3	13
			2	11
			1	10
4	Подъем туловища в прямой сед (кол-во раз за 30 сек.):	1	5	15 и более раз
			4	12
			3	11
			2	10
			1	9 и менее раз

Для перевода на следующий этап подготовки обучающиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы по общей, специальной физической, спортивно-технической подготовке. Для контроля и анализа динамики результатов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающиеся сдают контрольные нормативы в начале и середине учебного года. Результатом реализации рабочей программы на этапе начальной подготовки является зачисление обучающихся на тренировочный этап.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
общей физической и специальной физической подготовки  
для начального этапа подготовки I, II, III годов обучения**

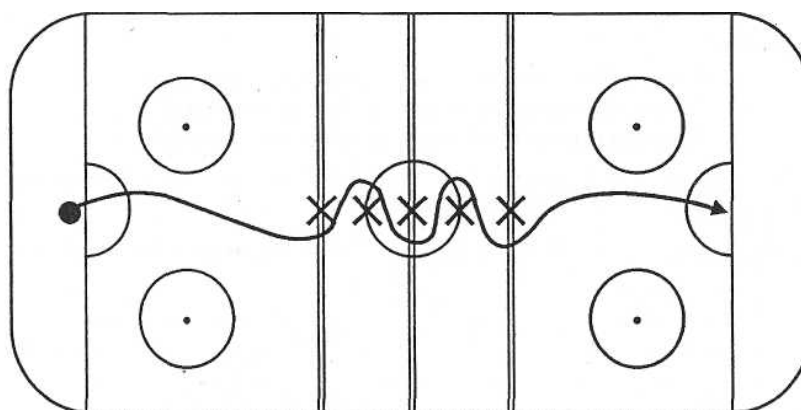
№	Вид	Оценка	НП-1	НП-2	НП-3
			7-8 лет	9 лет	10 лет
1	Челночный бег 4*9 м. (с)	5	11,1	10,8	10,7
		4	11,2	10,9	10,8
		3	11,3	11,0	10,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	37	41	43
		4	36	40	42
		3	35	39	41
3	Прыжок в длину толчком с двух ног (см)	5	160	165	170
		4	155	160	165
		3	150	155	160
4	Бег на 20 м. с высокого старта (с)	5	4,3	4,2	4,1
		4	4,4	4,3	4,2
		3	4,5	4,4	4,3
5	Челночный бег на коньках 6*9 м.(сек.)	5	16,4	16,3	16,2
		4	16,5	16,4	16,3
		3	16,6	16,5	16,4
6	Бег 20 м на коньках спиной вперед (с)	5	6,3	6,2	6,1
		4	6,4	6,3	6,2
		3	6,5	6,4	6,3
7	Слаломный бег на коньках, без шайбы (с)	5	12,3	12,2	12,1
		4	12,4	12,3	12,2
		3	12,5	12,4	12,3
8	Бег на коньках на 20 м. (с.)	5	4,3	4,2	4,1
		4	4,4	4,3	4,2
		3	4,5	4,4	4,3

Техническая подготовка				
Обводка пяти стоек с последующим броском шайбы в ворота (с.)	5	-	7,8	7,6
	4	-	7,9	7,7
	3	-	8,0	7,8
Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот -10бросков (баллы)	5	-	5	6
	4	-	4	5
	3	-	3	4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <i>Юноши</i>
Быстрота	Бег 30 м. старт с места (не более 5,2 с.)
	Бег на коньках 30 м. (не более 5,6 с.)
	Бег 400 м. (не более 74 с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину (м) (не менее 175 м.)
Выносливость /для Т-3,4,5	Бег 3000 м.
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6*9 м. (не более 16,4 с.)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с.)
Техническое мастерство	Обводка пяти стоек с последующим броском шайбы в ворота (не более 7,6 с.)
	Броски шайбы в ворота /с места в 7-ми метрах от ворот/ (не меньше 6 баллов)

**Указания к выполнению контрольных упражнений по технической подготовке.**

**Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота** (рис.1). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота. Проводится следующим образом: старт и ведение шайбы 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; в этот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.



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

**План по разделам подготовки хоккей с шайбой**

№	Этап начальной подготовки			
	Год обучения	1	2	3
1	Общая физическая подготовка	86	110	108

2	Специальная физическая подготовка	45	56	56
3	Техническая подготовка	70	78	78
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	36	36
5	Игровая подготовка	24	24	24
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	8	8
<b>Итого</b>		<b>268</b>	<b>312</b>	<b>310</b>
Форма контроля		Нормативы выполнения ОФП и СФП	Нормативы выполнения ОФП и СФП	Промежуточная аттестация

### Тематический план по общей физической подготовке

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		
		1	2	3
	Год обучения			
1	Общеразвивающие упражнения	30	40	44
2	Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения	20	20	20
3	Упражнения для развития физических качеств	36	50	44
	<b>Итого</b>	<b>86</b>	<b>110</b>	<b>108</b>
	Форма контроля	Нормативы выполнения ОФП	Нормативы выполнения ОФП	Промежуточная аттестация

### Общая физическая подготовка

#### 1.Общеразвивающие упражнения

##### Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа.

##### Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения, приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения с преодолением веса собственного тела: приседание на одной или двух ногах.

##### Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые

вращения туловищем, повороты туловища.

#### Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев, из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперед, кувырок назад.

#### Упражнения для развития ловкости

Разнонаправленные движения руками и ногами. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Упражнения в равновесии на скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

#### Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости и координации: упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги руками. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (10-20 м) с возможно максимальной скоростью.

Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

### **Тематический план специальная физическая подготовка**

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		
		1	2	3
1	Силовые и скоростно-силовые упражнения	15	20	22
2	Скоростные упражнения	30	36	44
	Итого	<b>45</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
	Форма контроля	Нормативы выполнения ОФП	Нормативы выполнения ОФП	Промежуточная аттестация

## Специальная физическая подготовка

### Силовые и скоростно-силовые упражнения.

Бег на коньках в основной посадке хоккеиста в движении; скольжение в глубоком приседе; разновидности челночного бега (3×9 м, шведская эстафета, бег с нагрузкой и др.). Бег с падением на колени, «рыбкой» и быстрым вставанием на ноги, бег спиной вперед.

### Скоростные упражнения.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

## Тематический план технической подготовки

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		
		1	2	3
1	Обучение технике передвижения на коньках	35	36	38
2	Обучение технике владения клюшкой и шайбой. Техника игры вратаря	35	42	40
	Итого	<b>70</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
	Форма контроля	зачет	зачет	зачет

## Техническая подготовка

### Обучение приемам техники передвижения на коньках:

Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот. Бег скользящими шагами. Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).

Повороты по дуге переступанием двух ног. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Торможения полуплугом и плугом. Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед переступанием ногами. Бег спиной вперед скрестными шагами. Бег с противоборством противника.

### Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте. Широкое ведение шайбы в движении с переключиванием крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Короткое ведение шайбы с переключиванием крюка клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед. Бросок шайбы с длинным разгоном. Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Броски в

процессе ведения, обводки и передачи шайбы. Остановка шайбы крюком клюшки и коньком. «Подкидка» шайбы с удобной и неудобной стороны.

#### Техника игры вратаря:

Обучение основной стойке вратаря. Обучение низкой и высокой стойке вратаря. Приемы техники передвижения на коньках. Ловля шайбы ловушкой стоя на месте. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением. Отбивание шайбы блином стоя на месте. Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), с падением на два колена. Отбивание шайбы клюшкой.

### **Тематический план теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия**

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		
		1	2	3
I	<b>Теоретическая подготовка</b>	4	6	8
2	Педагогический и врачебный контроль спортсмена, восстановитель-ные мероприятия			
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
4	<b>Тактическая и психологическая подготовка</b>	37	36	36
	<b>ИТОГО</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>44</b>

#### **Тактическая подготовка**

Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы перехватом. Отбор шайбы клюшкой. Игра без шайбы. Способы открывания под передачу. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, прием шайбы, единоборства с вратарем.

Передачи шайбы: короткие, средние, длинные передачи. Передачи по льду, в крюк клюшки партнера и на свободное место. Тактические действия при вбрасывании шайбы. Организация атаки и защиты.

Выбор позиции при атаке и защите. Вбрасывание шайбы.

### **Тематический план технико-тактическая (игровая) подготовка хоккеистов**

№№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		
		1	2	3
1	Технико-тактическая подготовка	107	114	114
	Игровая подготовка	24	24	24

	Итого (общее кол-во (часов))	<b>131</b>	<b>138</b>	<b>138</b>
	Форма контроля	Протоколы игр		

### Тематический план участия в соревнованиях

№	Темы подготовки	Этап начальной подготовки		
		1	2	3
	Год обучения			
1.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	4	4	4
2.	Участие в соревнованиях	6	8	8
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
.	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	Форма контроля	Участие в соревнованиях - протоколы соревнований, тренерская и судейская практика - зачет		

### Программа участия в соревнованиях

#### Участие в соревнованиях

- обучающиеся групп начального этапа подготовки 1,2 и 3 годов обучения принимают участие в 4-6 соревнованиях - 22/28 игр (первенство Белгородской области, всероссийских соревнованиях, турнирах включенных в ЕКП);

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности в годичном цикле (количество соревнований, игр)

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		
	1	2	3
Год обучения			
Контрольные	1	1	1
Отборочные	-	-	-
Основные	2	2	2
<b>ВСЕГО игр</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>28</b>

### VIII Перечень материально-технического обеспечения Оборудование и спортивный инвентарь, используемый при прохождении предпрофессиональной подготовки (имеется в наличии)

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			



1.	Ворота для хоккея	шт.	2
2.	Клюшка для игры в хоккей	шт.	30
3.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4.	Шайба	шт.	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
2.	Набивные мячи от 1 до 4 кг	комплект	3
3.	Сумка для клюшек	шт.	4

№ №	Наименование спортивного инвентаря	Ед. изм.	Расч.ед	Этапы подготовки		
				НП		
				Кол-во	Срок экспл.	
1.	Клюшка хоккейная вратаря	шт.	шт.	-	-	
2	Клюшка хоккейная	шт.	шт.	-	-	
3	Шайба	шт.	шт.	-	-	
Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование						
4	Гетры	пар	На занимающемся	-	-	
5	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект		-	-	-
6	Защита игрока (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, перчатки)			-	-	-
7	Коньки хоккейные для вратаря	пар		-	-	-
8	Коньки хоккейные	пар		-	-	-
9	Майка	шт.		-	-	-
10	Перчатка вратаря блин	шт.		-	-	-
11	Перчатка вратаря ловушка	шт.		-	-	-
12	Подтяжки	шт.		-	-	-
13	Подтяжки для гетр	шт.		-	-	-
14	Раковина защитная	шт.		-	-	-
15	Рейтузы	шт.		-	-	-
16	Свитер	шт.		-	-	-
17	Шлем вратаря защитный	шт.		-	-	-
18	Шлем защитный	шт.		-	-	-

## **IX Характеристика особенностей организации образовательного процесса в ДЮСШ по зимним видам спорта г. Белгорода.**

Образовательный процесс в спортивной школе строится по традиционной системе тренировочных занятий.

Основные особенности образовательного процесса состоят в следующем:

- обучающиеся осваивают общеобразовательные программы в свободное от основных занятий (учебы, работы) время;

- обучение организуется на добровольных началах и может быть прервано по желанию обучающегося в любой момент (на любом этапе образовательного процесса);

- прием обучающихся на обучение по дополнительным предпрофессиональным рабочим программам подготовки осуществляется на основе индивидуального отбора;

- ДЮСШ по зимним видам спорта организует занятия в тех или иных формах в течение всего учебного года, включая каникулы.

В учебном процессе предусматривается проведение групповых и индивидуальных занятий.

Проведение промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация проводится ежегодно на всех этапах многолетней подготовки обучающихся по дополнительным предпрофессиональным рабочим программам. Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающимися общеобразовательных программ по хоккею с шайбой после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Промежуточная аттестация (в переводных группах) и итоговая аттестация (в выпускных группах) в форме контрольно-переводных испытаний проводится 2 раза - в ноябре и апреле-мае по общей физической подготовленности и по специальной, технической и тактической подготовленности.

Обучающиеся считаются аттестованными при условии выполнения учебной программы данного этапа обучения в полном объеме контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа. Обучающиеся не прошедшие контрольно-переводные испытания в установленные сроки по уважительной причине или показавшие неудовлетворительные результаты, выполняют контрольно-переводные испытания в августе.

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для этапа (периода) обучения, могут быть оставлены на повторный год обучения, но не более одного раза.

### **Медицинское сопровождение образовательного процесса.**

Медицинское сопровождение в спортивной школе - система профилактических и лечебных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Вопросы, касающиеся здоровья обучающихся, занятых физкультурно-спортивной деятельностью, являются вопросами высшей важности, так как от качественного их решения зависит сохранение здоровья спортсменов,

показываемый ими результат и их стабильность в выступлении на соревнованиях.

В спортивной школе медицинское обеспечение решает следующие задачи:

- регулярный медосмотр в процессе тренировочной деятельности;
- оказание неотложной врачебной помощи при травмах и заболеваниях;
- обеспечение качественных условий тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии;
- профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни.

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Казанцев Ю.Г. Программа «Хоккей» для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, Советский спорт, М., 2006 г.

2. Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮСШОР, Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008 г.

3. Мудрук А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов. Омск: СибГУФК, 2005 г.

4. «Коньки в детском саду», методическое пособие, 2000 г.

5. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена». ФиС, 1970 г.

6. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания». ФиС, 1976 г.

7. Тарасов А.В. «Хоккей грядущего». ФиС, 1983 г.

8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». ФиС, 1984 г.

9. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. «Подвижные игры». ФиС, 1984 года.

10. Горский Л., «Тренировка хоккеиста». ФиС, 1984 г.

11. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей». ФиС, 1988 г.

12. Усольцева О. Хоккей. Книга-тренер. Москва, Эксмо, 2011 г. 13. Михно Л.В. Физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации, СПб, 2008 г.