

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

Введено в действие
Приказом № 162
от « 19 » 04 2019 г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
ДЮСШ поЗВС
Протокол № 04
от « 30 » мая 2019г.



ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

дополнительная предпрофессиональная программа

разработана на основе приказов

Министерства спорта Российской Федерации от 27.09.2013 г. № 1125
«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной,
тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
и от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных
требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных
предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта
и к срокам обучения этим программам»,

Срок реализации программы 10 лет.

Базовый уровень подготовки - 6 лет.

Углубленный уровень - 4 года

Возраст участвующих в реализации программы 7-18 лет

г. Белгород 2019 год

Дополнительная предпрофессиональная программа «Хоккей с шайбой» составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа разработана на основе приказов Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения этим программам, №1125 «Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Дополнительная предпрофессиональная программа предназначена для организации работы с обучающимися базового и углубленного уровней подготовки.

Настоящая программа по хоккею с шайбой рассчитана на детей для обучающихся в группах базового уровня сложности на 4 года для обучения на углубленном уровне сложности.

Продолжительность обучения по программе составляет 10 лет. В реализации данной программы участвуют мальчики и девочки от 7 до 18 лет. Минимальный возраст зачисления детей в МБУДО ДЮСШ по ЗВС 7 лет. Максимальный возраст обучающихся по предпрофессиональной программе - 18 лет.

Программа раскрывает:

- рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса различных уровней многолетней подготовки обучающихся;
- содержание тренировочной и воспитательной работы;
- приводятся планы распределения и поэтапной реализации учебного материала по хоккею с шайбой, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы следующего уровня подготовки.

Учебный материал излагается по следующим уровням сложности: базового и углубленного уровней подготовки.

Актуальность дополнительной предпрофессиональной программы направлена не только на получение образовательных знаний, умений и навыков, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Разработчики программы:

Потехин С.Д., директор МБУДО ДЮСШ по зимним видам спорта.

Шумов Н.В., старший тренер-преподаватель отделения хоккея с шайбой, высшей квалификационной категории.

Рецензенты:

Бовинов В.А., тренер-преподаватель отделения хоккея с шайбой, заслуженный тренер России.

Коновалова М.И., заместитель директора МБУДО ДЮСШ по зимним видам спорта, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Содержание

Раздел	Наименование	Страница
	Пояснительная записка	4-10
I.	Нормативная часть	11-18
II.	Методическая часть	18-47
	2.1.Организационно-методические указания	18-22
	2.2.Учебный план	23-24
	2.3.План – график распределения учебного материала	24-30
	2.4.План годовичного цикла подготовки	30
	2.5.Программный материал для практических занятий	31-45
III.	Теоретическая подготовка	45-47
IV.	Психологическая подготовка	48-50
V.	Воспитательная работа	51-52
VI	Восстановительные мероприятия	53-58
	Антидопинговые мероприятия	56-57
	Техника безопасности	57
VII.	Система контроля за подготовкой хоккеистов, переводные требования	58-71
VIII.	Инструкторская и судейская практика	72
IX.	Материально-техническое обеспечение	72-73
X.	Перечень информационного обеспечения Программы	74

Информационная карта

Год создания	2019
Тип программы	Дополнительная предпрофессиональная по виду спорта «хоккей с шайбой»
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровни реализации	Базовый уровень подготовки, углубленный уровень подготовки.
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая
Продолжительность реализации программ	Базовый уровень подготовки - 6 лет. Углубленный уровень подготовки -2 +2 года.
Возраст обучающихся	7 - 18 лет

Пояснительная записка

Современный хоккей развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности игроков, их моральным качествам. Это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплекса планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы с обучающимися.

Программа для ДЮСШ 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.

Основные задачи реализации образовательной программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного и воспитательного процесса на уровнях многолетней подготовки базового и углубленной сложности.

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

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки обучающихся как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по уровням 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, инструкторской и судейской практике. 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 в тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности: на развитие физических качеств, на обучение техники и тактики, на совершенствование технико-тактического мастерства.

Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующее:

- *принцип гуманизации* - предполагает приоритет жизни и здоровья человека, прав свобод личности, свободного развития, воспитания взаимоуважения, трудолюбия, патриотизма, ответственности, бережного отношения к природе;

- *принцип развивающего обучения* - опора на развитие *ребенка*, применение методов творческой мыслительной деятельности и самообразования обучающихся;

- *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 годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;

- *принцип индивидуализации* - всесторонний учет уровня развития способности обучающегося, формирование личных планов, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по хоккею, профилактика вредных привычек и правонарушений;

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

Основные показатели работы по хоккею - стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовке), вклад в подготовку хоккеистов для выступления в составах сборных команд страны, результативность выступления на соревнованиях.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовке и содействует решению задач физического воспитания детей.

1.1. *Характеристика вида спорта «хоккей»*. Хоккей - командный игровой вид спорта - спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить шайбу наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах Мира. Популярность хоккея и привлекательность связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе, в экстремальных условиях. Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости и гибкости), формированию двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно-координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки.

Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки. Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с

противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости,

инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями. Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем, коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество. Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие - подготовки высококвалифицированных спортсменов.

1.2. Структура системы многолетней подготовки. В системе подготовки юных хоккеистов основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в условиях реальной игры). Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов зависит от реализации закономерностей их развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в рамках освоения программы является формирование спортсмена, способного постоянно совершенствоваться и реализовывать поставленные перед ним соревновательные задачи на углубленном уровне спортивной подготовки.

Основными задачами уровневой многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям хоккеем;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- подготовка резерва в сборные команды России.

Для достижения поставленных целей и решения выше обозначенных задач, система многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности: **базовый уровень и углубленный уровень.**

Базовый уровень предусматривает-Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- хоккей с шайбой.

Вариативные предметные области

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Продолжительность занятий на базовом уровне подготовки составляет 1 год и до 6 лет и представляет собой:

- вовлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков с целью привлечения их к специализированным занятиям хоккеем для достижения высоких результатов.

Задачи базового уровня:

- выявление одаренных и способных к хоккею детей;
- укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- формирование системы знаний по теории и методике физической культуры и спорта;
- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются
- основные физические качества;
- обучение технике и индивидуальной тактике хоккея;
- освоение игровой и соревновательной деятельности привитие дисциплины,
- организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыков гигиены и самоконтроля.

На базовом уровне подготовки обучающиеся должны:

Базовой уровень подготовки 1 года обучения	7-8 лет	Знать: 1. Правила личной гигиены. 2. Технику безопасности на занятиях хоккеем с шайбой. 3. Знать простейшие правила подвижных игр. Уметь: 1. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию. 2. Владеть основными приемами техники хоккея с шайбой. 3. Владеть техникой передвижения на коньках.
Базовой уровень подготовки 2, 3 года обучения	9-10 лет	Знать: 1. Историю развития хоккея с шайбой. 2. Основные способы закаливания организма. 3. Терминологию, применяемую в хоккее Уметь: 1. Владеть приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях. 2. Владеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями. 3. Владеть основами соревновательной деятельности по хоккею с шайбой.
Базовый уровень подготовки 4-6 года обучения	11-13 лет	Знать: 1. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. 2. Правила предупреждения спортивного травматизма. 3. Правила игры в хоккей с шайбой, основы судейства. Уметь: 1. Выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств: силовые, скоростные, координационные и специальной (скоростной) выносливости. 2. Владеть индивидуальными и групповыми действиями в атаке и обороне. 3. Освоить соревновательную деятельность.

Завершением обучения уровня подготовки является выполнение контрольных нормативов.

Углубленный уровень сложности предусматривает

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая специальная и физическая подготовка;
- хоккей с шайбой.

Вариативные предметные области

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- хореография или акробатика;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование

Продолжительность занятий на углубленном уровне сложности составляет 2 года и дополнительные 2 года с учетом увеличения срока подготовки специализации и углубленной подготовки для ориентации на поступление в профессиональные образовательные организации.. На этом уровне учебные группы формируются на условиях индивидуального отбора из числа обучающихся, прошедших необходимую подготовку в течение от двух лет и более и выполнивших нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке.

Задачи периода начальной специализации:

- всесторонняя физическая подготовленность, расширение и конкретизация знаний по теории и методике избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение техники и основ групповой тактики хоккея, освоение игровой деятельности;
- воспитание волевых качеств - смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой.

Период углубленной специализации:

- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов хоккея;
- освоение двух-трех приемов тактических систем игры в атаке и обороне.

Перевод по годам обучения на уровне осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

После окончания обучения базового уровня подготовки обучающиеся должны:

Углубленный уровень подготовки 1-2 года обучения	14-15 лет	Знать: 1. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. 2. Жесты судей. 3. Сложные приемы техники хоккея с шайбой. Уметь: 1. Владеть сложными приемами техники хоккея с шайбой. 2. Владеть индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями в атаке и обороне. 3. Готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.
--	-----------	--

Углубленный уровень подготовки 3,4 года обучения характеризуется специализацией тренировочного процесса, направленного на совершенствование технико-тактического мастерства хоккеистов на основе высокой общей и специальной физической подготовленности для ориентации на поступление в специальные образовательные организации.

Задачи углубленного уровня подготовки 3,4 года: освоение повышенных тренировочных нагрузок, совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, достижение высокого уровня спортивного мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность игровой деятельности в сложных условиях спортивной борьбы.

Обучающиеся углубленного уровня подготовки 3,4 года обучения должны:

Углубленный уровень подготовки	16-18	Знать: 1. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения
--------------------------------	-------	--

3-4 года обучения	лет	спортивных разрядов. 2. Правила судейства. 3. Сложные приемы техники хоккея с шайбой. Уметь: 1. Владеть сложными приемами техники хоккея с шайбой. 2. Владеть правилами судейства действий в атаке и обороне.
-------------------	-----	---

В системе многолетней подготовки по программе «Хоккей с шайбой» предусмотрено приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

Теория и методика физической культуры и спорта - предполагает изучение истории возникновения и развития хоккея как вида спорта;

- места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основ законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основ спортивной подготовки хоккеиста; основ спортивного питания;
- правил закаливания и здорового образа жизни; требований к инвентарю и спортивной экипировке игрока;
- норм техники безопасности на занятиях хоккеем;
- получение необходимых сведений о строении и функциях организма человека;
- гигиенических знаний, умений и навыков.

Общая физическая подготовка направлена на:

- развитие основных физических качеств хоккеиста и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Специальная физическая подготовка направлена на:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- повышение индивидуального игрового мастерства;

Хоккей - предполагает овладение основами техники и тактики хоккея, обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- развитие специальных психологических возможностей;
- освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся;
- выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий.

Основными формами организации образовательного и тренировочного процессов являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебному плану с одним или несколькими обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Ожидаемые результаты. Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной деятельности.

Четкая организация тренировочного процесса и высокое качество педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава являются отличными базами

привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов хоккейных команд.

Результатами освоения данной общеобразовательной программы должно стать:

- развитие специальных физических качеств хоккеистов;
- высокий уровень освоенных технических приемов в игровых условиях;
- высокий уровень индивидуальных, групповых и командных технических и тактических действий;
- результативность соревновательной деятельности: участие юных хоккеистов в региональных, зональных всероссийских и первенствах России по хоккею с шайбой;
- методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортсменов высокого класса по хоккею.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом уровне спортивной подготовки.

На базовом уровне подготовки:

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

На углубленном уровне подготовки:

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

Система оценки обученности по программе. Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является выполнение контрольно-переводных испытаний и разрядных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на уровне спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но в некоторых видах спорта частота тестирования может быть различной (3-4 и более раз в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволяет вносить оперативные коррективы в учебный процесс. Для определения уровня физической подготовленности используются тесты упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы. Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для обучающихся учебно-тренировочных групп.

При составлении учебного плана учитывается режим тренировочной работы. Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях

спортивной школы и 6-ти недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Порядок комплектования и наполняемость групп.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие уровни: базовый и углубленный уровень подготовки.

Базовый уровень подготовки составляет блет обучения. На этот уровень зачисляются на конкурсной основе дети в возрастес 7 лет, имеющие допуск врачаи выполнивших приемные нормативы по общефизической подготовке. На базовом уровне подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов.Базовый уровень подготовки 4-6 года обучения. Перевод по годам обучения на этом уровне осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Углубленный уровень подготовки 1-2 года обучения. На углубленный уровень подготовки прием на обучение не проводится. На данном уровнеподготовки имеют право заниматься обучающиеся, зачисленные в учреждение и прошедшие обучение на базовом уровне подготовки.Перевод по годам обучения на этом уровне осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

Углубленный уровень подготовки 3-4 года обучения. Углубленныйуровень подготовки 3-4 года обучения формируется из спортсменов, зачисленных в учреждение и прошедших обучение на углубленном уровне подготовки 1-2 года обучения и выполнивших нормативные и разрядные требования.

Цель углубленного уровня подготовки: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов. Основная направленность тренировочной деятельности - индивидуализация технико-тактической подготовки 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 уровней 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 уровне 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 уровням обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от уровня к уровню 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 детей для зачисления на обучение с 7-ми лет.

Порядок приема на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе проводится в порядке, утвержденном локальными актами спортивной школы и на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта по хоккею с шайбой. 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.

Программный материал рассчитан на 10 летний период пребывания в учреждении: 6 лет на базовом уровне подготовки и 2 года на углубленном уровне подготовки. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Для детей, планирующих поступление в профильные образовательные организации профессионального образования, срок освоения программы может быть увеличен на 2 года.

Обучение осуществляется по предметам:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая;
- теоретическая;
- психологическая подготовка;
- игровая, участие в соревнованиях;
- тренерская и судейская практика.

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

Приоритетные направления работы учреждения 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 МБУДО ДЮСШ по ЗВС на основе внедрения педагогического мониторинга педагогического процесса.

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

4. Внедрение модели государственно-общественного управления МБУДО ДЮСШ по ЗВС работой Управляющего совета образовательного учреждения.

5. Совершенствование работы учреждения 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 хоккеем с шайбой;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- осуществление подготовки спортивных резервов для сборных команд города, области и страны;
- подготовка из числа занимающихся судей по спорту; 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, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

Реалии сегодняшней соревновательной практики таковы, что свои первые официальные старты юные хоккеисты принимают в 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 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 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 программы в том, чтобы создать такую психологически комфортную образовательную среду, где высокое качество образования сочетается с учетом возможностей каждого обучающегося, где обеспечиваются условия для раскрытия способностей каждого спортсмена.

**Продолжительность обучения, возраст для зачисления,
количество обучающихся, режимы предпрофессиональной подготовки
и требования по физической, технической подготовке
по виду спорта «Хоккей с шайбой» (ФГТ)**

Наименование	Период обучения (год)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость в группе (чел).	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу года
Базовый уровень	1	7-8	14-20	6	Выполнение норм ОФП.
	2	9	14-20	6	Выполнение норм ОФП, СФП.
	3	10	14-20	8	Выполнение норм ОФП, СФП.,ТП
	4	11	10-18	8	Выполнение норм ОФП, СФП.,ТП
	5	12	10-18	10	Выполнение норм ОФП, СФП.,ТП
	6	13	10-16	10	Выполнение норм ОФП, СФП.,ТП и игровой подготовки
Углубленный уровень сложности	1	14	10-16	12	Выполнение норм СФП и СФП и ТТП и игровой подготовки I юн.разряда
	2	15	10-14	12	
	3	16-17	6-10	14	Выполнение норматива I разряда
	4	17-18	6-10	14	

Примечание: В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

**Соотношение объемов тренировочного процесса базового
и углубленного уровней подготовки по хоккею с шайбой(%)**

Разделы подготовки	Базовый уровень			Углубленный уровень	
	7-8 лет	9-10 лет	11-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
Общая физическая подготовка	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
Специальная физическая подготовка	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11
Техническая подготовка	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-11	9-11	9-11	13-17	9-11
Технико-тактическая подготовка	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	5-8	5-8	5-8	5-8	10-15

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по хоккею с шайбой (количество встреч-игр)**

Виды соревнований	Базовый уровень						Углубленного уровня		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3-4
Тренировочные	2	3	3	3	3	4	5	5	4
Контрольные	-	2	3	4	5	5	6	6	6
Основные	-	-	5	6	8	10	15	16	18
Всего	2	5	11	13	16	19	26	27	28

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по хоккею с шайбой

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 программе излагается учебный материал в полном объеме для базового и углубленного уровней подготовки.

Совершенствование всех видов подготовки осуществляется преимущественно в условиях централизованных тренировочных сборов по индивидуальным планам.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих уровней обучения.

Базовый уровень подготовки составляет от 1 до 2 лет обучения. На этом уровне формируется группа учащихся из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и более, и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом уровне осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Задачи базового уровня подготовки:

✓ воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;

✓ овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;

✓ разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;

✓ освоение соревновательной деятельности.

Углубленный уровень подготовки составляет 2 + 2 года обучения формируется из спортсменов, выполнивших спортивные разряды в зависимости от возраста и года обучения, при наличии положительной динамики спортивных показателей.

На углубленном уровне подготовки целесообразно рассмотреть задачи углубленной специализации отдельно.

Задачи углубленной специализации:

✓ воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной выносливости;

✓ разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;

✓ освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.

✓ совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;

✓ формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Критериями успешности прохождения обучающимися данного уровня являются:

• оптимальный уровень физической подготовленности обучающихся;

• динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

• оптимальный уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта;

• участие в соревнованиях.

В соответствии с основной направленностью уровней и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичном и многолетних циклах.

Задачи углубленного уровня подготовки 3-4 года обучения:

✓ дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовленности;

✓ повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу уровня общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях;

✓ постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, рекомендуемым на углубленном уровне подготовки 3-4 года обучения;

✓ формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок, как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе учебно-тренировочной деятельности;

✓ создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

Основными критериями оценки занимающихся в группах углубленной подготовки 3-4 года обучения является: уровень общей и специальной физической подготовленности и функционального состояния организма обучающихся, динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях, включение в составы сборных команд, освоение теоретического раздела программы.

Перевод в старшие группы обучения осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. Подготовка спортсменов высокого класса проводится на основании индивидуальных планов.

После окончания спортивной школы, учащимся, прошедшим все уровни обучения и многолетней подготовки, выполнившим требования учебной программы, нормы спортивных разрядов и получившим спортивные звания, выдается диплом и зачетная книжка спортсмена с указанием уровня физического развития и спортивных результатов.

Порядок приема, условия зачисления, перевода и отчисления.

Прием обучающихся 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.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу 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 Российской Федерации 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 базовый уровень подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для вида спорта в минимальном возрасте.

На углубленный уровень подготовки зачисляются здоровые и практически здоровые дети, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на базовом уровне, при выполнении требований по общефизической и специальной подготовке.

Перевод на последующий год обучения и уровень подготовки.

Порядок зачисления обучающихся в учреждение и перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора.

На базовый уровень обучения зачисляются практически здоровые обучающиеся.

На углубленный уровень принимаются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами.

Порядок отчисления обучающихся.

Отчисление обучающихся из Учреждения производится:

- по заявлению родителей (законных представителей);
- 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

2.1 Организационно-методические основы планирования

Подготовка обучающихся, специализирующихся в разных видах спорта, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности обучающихся, 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 этапе возраста интенсивно развиваются одни физические качества, на 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 обучающимся, 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 обучающихся 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 обучающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Особое место в подготовке обучающихся 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.

Организационно-методические указания. Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа. На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем. На втором этапе выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки. На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты. Таким образом, программой многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем, при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

Методика проведения тренировочного процесса на базовом уровне подготовки.

1. Продолжается отбор способных к хоккею детей (преимущественно 2-й и 3-й фазы) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.

2. На этом уровне несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированной.

3.Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).

4.Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.

5.Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

При переводе и зачислении юных хоккеистов на базовый уровень подготовки 4 года обучения хоккеисты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке. На подэтапе 5-6 года обучения базового уровня подготовки обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

На этом подэтапе следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне. При построении тренировочного процесса на уровнях многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества. В таблице ниже приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-13 лет. Соответственно и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность. На этапе 5-6 года обучения базовом уровне подготовки приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом уровне, прежде всего, обращается внимание на правильное -биомеханическиоправданное - и стабильное их выполнение.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств:

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)								
	7-8	8-9	10	11	12	13	14	15	16-18
Рост				+	+	+	+	+	
Мышечная масса					+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+							
Анаэробные возможности	+	+	+						
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов. Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне. При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем. Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь

хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе. Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении.

Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом. В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач. В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

На уровне углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки. В процессе проведения специальной физической подготовки (СФП), особое внимание уделяется развитию физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства. На этом уровне осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа.

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

Дополнительная предпрофессиональная 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. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 46 недель в образовательном учреждении и 6-ти недель работы по индивидуальным планам, самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя или в летнем спортивно-оздоровительном лагере (переходный период или активный отдых).

Нормативы объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Уровни и годы спортивной подготовки					
	Базовый уровень				Углубленный уровень	
	1 год	2-3 год	4-5 год	6 год	1-год	3-4 год
Количество часов в неделю	6	6-8	8-9	10	12-12	14-14
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-4	5	6	6
Общее количество часов в год	276	276-368	368-414	460	552	644
Общее количество тренировок в год	138	138-184	184	230	276	276

2.2. Учебный план

На протяжении всего периода обучения в учреждении, обучающиеся проходят несколько возрастных уровней, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным уровням и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки. Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым уровнем задач.

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

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

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

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

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

- Увеличение объема тренировочных нагрузок.

- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

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

Система многолетней подготовки спортсменов высокого класса требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных уровнях. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного 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 уровнях 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 уровня к уровню нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный цикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные спортсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ **по уровням сложности программ (на 46 недель)**

№	Разделы, темы	Базовый уровень подготовки						Углубленный уровень			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
	Часы в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
	Обязательные предметные области:										
1.	Теория всего часов:	4	6	7	10	10	11	14	12	6	4
1.2	Теоретическая подготовка:										
1.3	Физическая культура и спорт	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.4	История развития хоккея	1	1	2			1	1	1	1	1
1.5	Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, спортивное питание	1	1	2	2	2	1	3	3		
1.6	Основы спортивной подготовки		1	2	2	2	3	3	3	1	1
1.7	Правила игры в хоккей	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1
1.8	Самоконтроль и предупреждение травм, требования к инвентарю, экипировке, безопасности		1	2	2	2	2	3	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	86	86	78	78	81	81	100	100	110	88
3.	Вариативная предметная область:										
3.1	Различные виды спорта и подвижные игры.	6	6	7	8	9	9	10	8	8	7
4.	Специальные навыки:										
4.1	Специальная физическая подготовка	43	43	63	63	85	85	100	102	120	118
4.2	Техническая подготовка	68	68	84	84	98	98	118	118	120	122
4.3	Тактическая подготовка	37	37	46	46	68	68	86	86	98	114
4.4	Учебные и тренировочные игры	22	22	27	27	58	58	78	78	102	117
5.	Контрольные и переводные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6
6.	Контрольные игры и соревнования	6	6	8	8	17	17	20	20	60	60
7.	Инструкторская и судейская практика	-			4	6	6	6	6	8	4
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	10	10	14	14	6	4

Практика всего часов:	272	272	361	361	450	450	538	538	638	640
ИТОГО:	276	276	368	368	460	460	552	550	644	644

2.3. План-график распределения учебного материала.

Построение годового цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В хоккейных клубах высокой квалификации, на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годового цикла подготовки хоккеистов. Ее эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации. В определенной мере эта структура годового цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных хоккеистов, практикуется в детско-юношеских спортивных школах на углубленном уровне подготовки.

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

План-график программного материала I года обучения (час) базовый уровень сложности

Виды подготовки	Часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	86	8	8	8	7	8	7	8	6	6	7	6	7
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры.	6				1	1	1	1	1	1			
Специальная физическая подготовка	43	4	4	3	3	3	3	5	3	4	3	4	4
Специальные навыки:													
Техническая	68	6	6	5	5	6	5	6	6	7	5	5	6
Тактическая	37	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3
Игровая	26	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2
Соревновательная подготовка (игры)	6				1	1	1			1	1		1
Контрольные испытания	4		1			1			1		1		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	272	24	24	21	23	24	23	26	21	25	22	20	23
Теоретическая	4	1		1		1			1				
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	276	25	24	22	23	25	23	26	22	25	22	20	23

План-график программного материала II года обучения (час)
базовый уровень сложности

Виды подготовки	Часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	86	10	10	11	11	11	10	10	10	10	10	9	10
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	6	1	1	1	1						1	1	1
Специальные навыки:	43												
Специальная физическая подготовка		6	6	5	5	6	4	6	5	6	4	5	5
Техническая	68	8	8	6	6	8	6	8	6	8	6	7	7
Тактическая	37	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	3
Игровая	26	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3
Соревновательная (игры)	6	1			1	1	1		1	1	1	1	
Контрольные испытания	4					1			1		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	272	24	24	21	23	24	23	26	21	25	22	20	23
Теоретическая	4			1	1	1		1	1		1		
Восстановительные мероприятия	-												
Инструкторская и судейская практика	-	+	+					+					+
ВСЕГО:	276	25	24	22	23	25	23	26	22	25	22	20	23

План-график программного материала III года обучения (час)
базовый уровень сложности

Виды подготовки	Часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	122	10	10	11	11	10	10	10	10	10	10	9	10
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	7	1	1	1	1						1	1	1
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	63	6	6	5	5	6	4	6	5	6	4	5	5
Техническая	84	8	8	6	6	8	6	8	6	8	6	7	7
Тактическая	46	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	3
Игровая	28	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3
Соревновательная подготовка (игры)	8	1			1	1	1		1	1	1	1	
Контрольные испытания	4					1			1		2		

Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	368	32	31	28	30	33	28	31	29	32	30	28	29
Теоретическая	7			1	1	1		1	1		1		
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика		+	+					+					+
ВСЕГО:	368	32	31	29	31	32	28	32	30	32	31	28	29

**План-график программного материалаIV года обучения (час)
базовый уровеньсложности**

Виды подготовки	Часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	78	7	7	6	7	7	6	6	6	7	6	6	7
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	70	6	7	5	5	7	5	7	5	7	5	5	6
Техническая	100	9	9	8	8	9	7	9	8	9	8	7	9
Тактическая	63	6	5	5	5	6	5	6	4	6	5	4	6
Игровая	56	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5
Соревновательная подготовка (игры)	12					2	2	1	2	2	2	1	
Контрольные испытания	6					2			2		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	394	33	34	29	28	40	32	37	30	38	34	25	34
Теоретическая	10			1	1	1		1	1		1		
Восстановительные мероприятия	6												
Инструкторская и судейская практика	4	+	+					+					+
ВСЕГО:	414	33	37	30	29	43	34	39	32	42	35	26	34

**План-график программного материалаV года обучения (час)
базовый уровеньсложности**

Виды подготовки	Часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	78	6	7	7	7	7	6	7	6	7	6	5	7
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	70	6	7	5	5	7	5	7	5	7	5	5	6

Техническая	100	10	10	7	7	10	7	10	6	10	7	6	10
Тактическая	64	6	6	4	4	6	6	6	4	6	6	4	6
Игровая	56	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5
Соревновательная подготовка (игры)	12					2	2	1	2	2	2	1	
Контрольные испытания	6					2			2		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	394	33	34	29	28	40	32	37	30	38	34	25	34
Теоретическая	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	6		2			2				2			
Инструкторская и судейская практика	4						1	1	1	1			
ВСЕГО:	414	33	37	30	29	43	34	39	32	42	35	26	34

План-график программного материала VI года обучения (час)

базовый уровень сложности

Виды подготовки	Часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	88	10	11	4	4	11	4	11	4	11	4	4	10
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	9			1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	87	11	11	3	3	10	4	12	4	10	4	4	11
Техническая	99	10	11	3	3	11	4	11	3	11	11	11	10
Тактическая	69	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	5	7
Игровая	58	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Соревновательная подготовка (игры)	17	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1
Контрольные испытания	6					2			2		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	433	42	44	22	23	48	26	47	27	45	34	32	44
Теоретическая	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Инструкторская и судейская практика	6				1	1	1		1	1	1		
ВСЕГО:	460	44	46	24	26	51	29	49	30	48	37	33	44

План-график программного материала I года обучения (час)

углубленный уровень сложности

Виды подготовки	Часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	100	11	11	5	5	12	5	12	5	12	5	5	12
Вариативная предметная область:													
Различные виды	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

спорта и подвижные игры													
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	100	12	12	4	4	12	5	12	5	12	5	5	12
Техническая	118	12	13	4	4	13	4	13	4	13	13	13	12
Тактическая	86	8	8	6	6	8	7	8	7	8	6	6	8
Игровая	78	5	5	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6
Соревновательная подготовка (игры)	20	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Контрольные испытания	6					2			2		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	518	49	51	28	29	57	30	55	33	55	41	39	51
Теоретическая	14		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	14	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
Инструкторская и судейская практика	6			1		1			1	1	1	1	
ВСЕГО:	552	50	53	32	31	60	33	57	36	59	44	42	51

План-график программного материала
углубленный уровень сложности

Виды подготовки	Часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	100	11	11	5	5	12	5	12	5	12	5	5	12
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	8	1	1	1		1		1		1	1	1	
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	102	12	12	4	5	12	5	12	5	12	6	5	12
Техническая	118	12	13	4	4	13	4	13	4	13	13	13	12
Тактическая	86	8	8	6	6	8	7	8	7	8	6	6	8
Игровая	78	5	5	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6
Соревновательная подготовка (игры)	20	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Контрольные испытания	6					2			2		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	518	50	51	28	29	57	29	55	32	55	42	39	51
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
Восстановительные мероприятия	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	
Инструкторская и судейская практика	6					1	1	1	1	1	1		
ВСЕГО:	550	52	53	30	31	60	32	58	35	59	46	43	51

План-график программного материала III года обучения (час)
углубленный уровень сложности

Виды подготовки	Часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	110	12	12	6	6	12	6	12	6	13	6	6	13
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	8	1	1	1		1		1			1	1	1
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	120	12	12	6	6	12	12	12	12	12	6	6	12
Техническая	120	14	14	6	6	15	6	14	5	15	6	5	14
Тактическая	98	11	11	5	5	12	5	12	4	12	5	4	12
Игровая	102	5	5	7	11	12	12	12	7	12	11	4	4
Соревновательная подготовка (игры)	60	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	
Контрольные испытания	6					2		2			2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	624	60	60	36	40	72	47	71	40	69	42	31	56
Теоретическая	6			1	1	1	1	1	1				
Восстановительные мероприятия	6			1	1	1	1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	8			1	1	1	1	1	1	1		1	
ВСЕГО:	644	60	60	39	43	75	50	74	43	70	42	32	56

План-график программного материала
для углубленного уровня подготовки IV года обучения (час)

Виды подготовки	Кол-во часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	88	11	11	4	4	11	4	11	4	11	11	3	3
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	7			1	1	1		1	1	1	1		
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	118	13	13	7	7	13	7	13	6	13	13	6	7
Техническая	122	14	14	6	6	14	6	15	6	15	14	6	6
Тактическая	114	14	13	4	4	14	13	13	4	14	4	13	4
Игровая	117	14	14	6	6	14	14	14	5	15	5	5	5
Соревновательная подготовка (игры)	60	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	
Контрольные испытания	6					2		2			2		

Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	632	71	70	33	34	75	50	75	32	74	55	38	25
Теоретическая	4			1		1		1			1		
Восстановительные мероприятия	4		1		1		1		1				
Инструкторская и судейская практика	4		1		1			1		1			
ВСЕГО:	644	71	72	34	36	76	51	77	33	75	56	38	25

4. План годичного цикла подготовки

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

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

В программе приведены примерные планы-графики тренировочного процесса.

Для более детального планирования годичного цикла по видам спорта 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 уровне подготовки. При этом следует учитывать, что на базовом уровне 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.

На базовом уровне (4-5-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На 6 м году обучения базового этапа, и углубленном 1-3 году обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами общей физической подготовки по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышению уровня специальной физической работоспособности, развитию специальных физических качеств, закреплению технических приемов и навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

Основной принцип тренировочной работы на углубленном уровне подготовки 3-4 года обучения - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл планируется исходя из сроков проведения основных соревнований сезона. На данном уровне, наряду с увеличением общего количества часов, отведенных на тренировочные занятия, повышается объем специальных тренировочных нагрузок и больше времени уделяется на восстановительные мероприятия.

2.5. Программный материал для практических занятий.

2.5.1. 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. Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и

структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. 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. 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 базовом уровне процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе. Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром. Упражнения для развития координационных движений. Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложно пересеченной местности. Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух

ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.

Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплавание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

Общеподготовительные упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

5. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты,

кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

7. Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

8. Специально-подготовительные упражнения. Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке: 1) силовые и скоростно-силовые; 2) скоростные; 3) координационные; 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же, с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах. Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г). Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью

контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий. Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в

которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной

деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как обще подготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

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.

СФП для уровня базовой подготовки.

Упражнения для развития взрывной силы. Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность.

Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. Упражнения для развития быстроты. Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости. Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подьёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

СФП для базового уровня подготовки(4-6год обучения). Упражнения для развития взрывной силы. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице. Упражнения для развития быстроты. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости. По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости. Количество повторений рекомендуется увеличить. Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет - кувырком; акробатика в парах.

Физическая подготовка вратарей на базовом уровне (4-6 год обучения) проводится по программе вратарей базовой подготовки. Дополнительно - перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед - назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнера. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнера. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

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

многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Для групп базовой подготовки. Техника игры. Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90° прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны. Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки.

Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой. Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Для базового уровня подготовки (4-6 года обучения). Техника игры. Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

Техника нападения. Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях

ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта.

Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля.

Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности. Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой.

Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

Техника обороны. Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приемов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх. Техника игры вратаря.

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке.

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

Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий.

Совершенствование техники ловли шайбы 18 ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька.

Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой.

Выпады с посылом клюшки в сторону выпада.

Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков: уровни подготовки-базовый и углубленный уровни подготовки игроков и вратаря(приемы техники передвижения на коньках, приемы техники хоккея).

Техническая подготовка для всех уровней обучения.

№ №	Приемы техники передвижения на коньках	Базовой уровеньсложности						Углубленной уровень			
		Год обучения									
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
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° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами		+	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+					
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+							
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами	+		+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
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

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 перекладыванием 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 (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
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 передачи 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, прижатия соперника к борту и овладения шайбой			+	+	+	+	+	+	+	+

Техника игры вратаря

1.	Обучение основной стойке вратаря	+								+	+
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+								+	+
3.	Передвижение на коньках (влево, вправо)	+	+	+						+	+
4.	Т-образное скольжение (влево, вправо)	+	+	+	+					+	+
5.	Передвижение вперед выпадами	+	+							+	+
6.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Повороты в движении на 180*, 360* в	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	основной стойке вратаря										
9.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы											
1.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+									
2.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+								
3.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена	+	+	+							
Техника игры вратаря											
1.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	+						
2.	Ловля шайбы на блин	+	+								
3.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+								
4.	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+								
5.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево), на параллельных коньках	+	+	+							
6.	Отбивание шайбы коньком	+	+	+							
7.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+							
8.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и на два колена	+	+	+							
9.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			+	+	+	+				
10.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)				+	+	+	+	+	+	+

Прижимание шайбы											
1.	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+									
2.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+					
3.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+					
4.	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Передача шайбы клюшкой по льду одной и двумя руками			+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной и двумя руками.				+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии. Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

На базовом уровне подготовки 1-3 года обучения тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения - как на земле, так и на льду. На последующем уровне тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

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 базовом уровне обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия.

На углубленном уровне ведется обучение командным тактическим построениям игры.

В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер-преподаватель должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным уровням и годам обучения.

Тактическая подготовка для уровней подготовки

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Базовый уровень подготовки						Углубленной уровень			
		Год обучения									
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Приемы тактики обороны. <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				+	+	+	+	+	+	+
<i>Приемы тактики нападения. 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- «скречивание»				+	+	+	+	+	+	+
6.	Тактическая комбинация- «стенка»			+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Тактические комбинация - «оставление шайбы».			+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+	+
9.	Тактическая комбинация - «заслон»										
10.	Тактические 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				+	+	+	+	+	+	+
<i>Тактика игры вратаря</i>											
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы										
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне				+	+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке					+	+	+	+	+	+

III. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка и знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. 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.

Темы теоретической подготовки:

- Физическая культура и спорт в России Понятие «Физическая культура».
- Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.
- Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.
- Проведение Чемпионатов мира и Европы по хоккею.
- Результаты выступлений российских хоккеистов на международной арене, всероссийских, региональных, городских соревнованиях, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха.
- Понятие об утомлении и переутомлении.
- Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.
- Характеристики физических качеств и методика их воспитания. Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.
- Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости
- История развития хоккея. Этапы развития отечественного хоккея Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты

страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

- Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране. Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Гигиена и врачебный контроль. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.

- Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

- 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.

- Самоконтроль и предупреждение травм. Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту прибытия на занятие. Поведение во время проведения тренировочных занятий на ледовом поле, в игровом зале, в тренажерном зале. Правила обращения с инвентарем.

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

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;

- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;

- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий; обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

- Характеристика системы подготовки хоккеистов. Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки.

- Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями.

- Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста. Управление подготовкой хоккеистов Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

- Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

- Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

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

- Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи. Основы тактики и тактической подготовки Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в не равночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

- Правила игры в хоккей, Соревнования по хоккею Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная.

- Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

IV. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является важной составляющей системы подготовки хоккеистов. Направлена на формирование у обучающихся психологической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятия решений, воспитания воли. Формирует спортивные эмоции, уверенность в достижении цели, самооценки, эмоциональной устойчивости. Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса.

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

Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, а, также, психических функций и качеств. На ее основе решаются следующие задачи:

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

Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям, к предстоящему матчу и строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

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

Воспитание личностных качеств. В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Воспитание спортивного коллектива. Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

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

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

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

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой деятельности.

Развитие процесса восприятия. Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста.

Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение.

Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в двеУмение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста.

Развитие оперативно-тактического мышления. Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;

- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;

- применять методы аутогенной и психорегулирующие тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

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

- осознание игроками значимости предстоящего матча;

- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);

- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;

- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;

- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);

- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки

Построение психологической подготовки. Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на углубленном уровне подготовки их значимость проявляется в большей степени. На этом уровне при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) *в подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;

- развитие волевых качеств;

- формирование спортивного коллектива;

- развитие специализированного восприятия;

- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;

- развитие оперативного мышления;

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

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

Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервнопсихическому восстановлению спортсмена. Разработка плана предстоящей игры. Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций. Установка на игру и ее разбор. Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

V. Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она тесным образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач *гуманитарно-духовного воспитания* используются преимущественно методы убеждения и личного примера. Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Спортивная школа 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 многолетней 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-преподавателя;
- 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, всероссийские соревнования 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 посвященные 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 тренировочного этапа;
- 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 межигровых 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 на всех этапах подготовки принимают участие тренеры-преподаватели, медицинские работники и сами спортсмены.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, питание.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Питание должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров, углеводов, минеральных солей, микроэлементов.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы:

- ✓ система соревнований;
- ✓ система тренировок;
- ✓ система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств по подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же, перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо - и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

- Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом уровня подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и 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, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

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

- Препараты пластического действия.
- Препараты энергетического действия.
- Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
- Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
- Стимуляторы кроветворения.
- Антиоксиданты.
- Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигинация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные - модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

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 уровне 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 относят:

- ✓ 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 обучающимися 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 проведения 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 обучающихся 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);
- ✓ организованно ушли.

VII. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования

Контроль за освоением дополнительной предпрофессиональной программы.

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

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

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния учащегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного уровня подготовки.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;

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

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

В его программу входят оценки:

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

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

В работе спортивных школ практикуются все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности 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).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется медицинскими работниками.

Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективной оценке экспертов-наблюдателей.

Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов тренировочных групп применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).

2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.

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

Точнее и объективней можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов.

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение. Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок. (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003г.)

Оценка и контроль тренировочной деятельности.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др. К показателям объема следует отнести количество:

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

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

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

Проведение промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация проводится ежегодно на всех этапах многолетней подготовки обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам.

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающимися общеобразовательных программ по видам спорта после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме контрольно-переводных испытаний 2 раза в год - (в декабрь-январь и апрель-май по общей физической, специальной, технической и тактической подготовке).

Обучающиеся считаются аттестованными при условии выполнения программы данного этапа обучения в полном объеме выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке(СФП) данного уровня подготовки. Обучающиеся, не сдавшие 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 уровня подготовки (периода) обучения, могут быть оставлены на повторный год обучения, но не более

одного раза.

После каждого года 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 освоения 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 коррективов 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 с обучающимися 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.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке:

Общая физическая подготовка(хоккей) 7-10 лет							
Вид	оценка	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет		
Бег с высокого старта (сек)	5	4.3-4.4	4.2-4.3	4.1-4.2	4.0-4.1		
	4	4.5-4.6	4.4-4.5	4.3-4.4	4.2-4.3		
	3	4.7-4.8	4.6-4.7	4.5-4.6	4.4-4.5		
	2	4.9-5.0	4.8-4.9	4.7-4.8	4.6-4.7		
	1	5.1-5.2	5.0-5.1	4.9-5.0	4.8-4.9		
Прыжок в длину толчком двух ног (см)	5	147-146	160-159	182-181	190-189		
	4	145-144	158-157	180-179	188-187		
	3	143-142	156-155	178-177	186-185		
	2	141-140	154-153	176-175	184-183		
	1	138-139	152-151	174-173	182-181		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	31-30	37-36	41-40	43-42		
	4	29-28	35-34	39-38	41-40		
	3	27-26	33-32	37-36	39-38		
	2	25-24	31-30	35-34	37-36		
	1	23-22	29-28	33-32	35-34		
Челночный бег 4*9 м (сек)	5	11.1-11.2	11.0-11.1	10.9-11.0	10.8-10.9		
	4	11.3-11.4	11.2-11.3	11.1-11.2	11.0-11.1		
	3	11.5-11.6	11.4-11.5	11.3-11.4	11.2-11.3		
	2	11.7-11.8	11.6-11.7	11.5-11.6	11.4-11.5		
	1	11.9-12.0	11.8-11.9	11.7-11.8	11.6-11.7		
Общая физическая подготовка (хоккей) 11-18 лет							
Вид	оценка	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-18 лет
Бег 30 м старт с места	5	5.2-5.3	5.0-5.1	4.8-4.9	4.6-4.7	4.4-4.5	4.2-4.3
	4	5.4-5.5	5.2-5.3	5.0-5.1	4.8-4.7	4.6-4.7	4.4-4.5

(сек)	3	5.6-5.7	5.4-5.5	5.2-5.3	5.0-5.1	4.8-4.9	4.6-4.7
	2	5.8-5.9	5.6-5.7	5.4-5.6	5.2-5.3	5.0-5.1	4.8-4.9
	1	6.0-6.1	5.8-5.9	5.7-5.8	5.4-5.5	5.2-5.3	5.0-5.1
Прыжок в длину толчком двух ног (см)	5	175	180	185	190	200	210-215
	4	170	175	180	185	195	205-210
	3	165	170	175	180	190	200-205
	2	160	165	170	175	180	195-200
	1	155	160	165	170	175	180-195
Бег 400 м. (сек)	5	74.0	70.0	66.0	62.0	60.0	59.0 - 58.0
	4	75.0	71.0	67.0	63.0	61.0	60.0 - 59.0
	3	76.0	72.0	68.0	64.0	62.0	61.0 - 60.0
	2	77.0	73.0	69.0	65.0	63.0	62.0 - 61.0
	1	8.0	74.0	70.0	66.0	64.0	63.0 - 62.0
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	8	9	11	12	15	17 - 20
	4	7	8	10	11	14	16 - 19
	3	6	7	9	10	13	15 - 18
	2	5	6	8	9	12	14 - 17
	1	3	5	7	8	11	13 - 16
Приседание со штангой с весом 100% собственного веса	5	10	12	14	16	18	22 - 23
	4	9	11	13	15	17	21 - 22
	3	8	10	12	14	16	20 - 21
	2	7	9	11	13	15	19 - 20
	1	6	8	10	12	14	18 - 19
Бег 3000 м. (мин)	5	-	-	-	12.15	12.10	12.05-12.00
	4	-	-	-	12.40	12.20	12.10-12.05
	3	-	-	-	13.20	12.40	12.30-12.20
	2	-	-	-	13.40	13.10	13.00-12.50
	1	-	-	-	14.00	13.30	13.20-13.10

Специальная физическая подготовка 7-10 лет

Вид	оценка	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег на коньках на 20 м. (сек)	5	4.3-4.4	4.2-4.3	4.1-4.2	4.0-4.1
	4	4.5-4.6	4.4-4.5	4.3-4.4	4.2-4.3
	3	4.7-4.8	4.6-4.7	4.5-4.6	4.4-4.5
	2	4.9-5.0	4.8-4.9	4.7-4.8	4.6-4.7
	1	5.1-5.2	5.0-5.1	4.9-5.0	4.8-4.9
Бег на коньках на 20 м. спиной вперед (сек)	5	6.3-6.4	6.2-6.3	6.1-6.2	6.0-6.1
	4	6.5-6.6	6.4-6.5	6.3-6.4	6.2-6.3
	3	6.7-6.8	6.6-6.7	6.5-6.6	6.4-6.5
	2	6.9-7.0	6.8-6.9	6.7-6.8	6.6-6.7
	1	7.1-7.2	7.0-7.1	6.9-7.0	6.8-6.9
Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	5	12.3-12.4	12.2-12.3	12.1-12.2	12.0-12.1
	4	12.5-12.6	12.4-12.5	12.3-12.4	12.2-12.3
	3	12.7-12.8	12.6-12.7	12.5-12.6	12.4-12.5
	2	12.9-13.0	12.8-12.9	12.7-12.8	12.6-12.7
	1	13.1-13.2	13.0-13.1	12.9-13.0	12.8-12.9
Челночный бег на коньках 6*9 м. (сек)	5	16.4-16.5	16.3-16.4	16.2-16.3	16.1-16.2
	4	16.6-16.7	16.5-16.6	16.4-16.5	16.3-16.4
	3	16.8-16.9	16.7-16.8	16.6-16.7	16.5-16.6
	2	17.0-17.1	16.9-17.0	16.8-16.9	16.7-16.8
	1	17.2-17.3	17.1-17.2	17.0-17.1	16.9-17.0

Техническая подготовка 7-10 лет

Обводка пяти стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек)	5	7.9	7.8	7.7	7.6
	4	8.0	7.9	7.8	7.7
	3	8.1	8.0	7.9	7.8
	2	8.2	8.1	8.0	7.9
	1	8.3	8.2	8.1	8.0
Броски шайбы в	5	5	6	7	8

ворота с места в 7-ми метрах от ворот 10 бросков (баллы)	4	4	5	6	7		
	3	3	4	5	6		
	2	2	3	4	5		
	1	1	2	3	4		
Специальная физическая подготовка 11-18 лет							
Вид	оценка	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-18 лет
Бег на коньках на 30 м. (сек)	5	5.2-5.3	5.1-5.2	5.0-5.1	4.9-5.0	4.8-4.9	4.7-4.8
	4	5.4-5.5	5.3-5.4	5.2-5.3	5.1-5.2	5.0-5.1	4.9-5.0
	3	5.6-5.7	5.5-5.6	5.4-5.5	5.3-5.4	5.2-5.3	5.1-5.0
	2	5.8-5.9	5.7-5.8	5.6-5.7	5.5-5.6	5.4-5.5	5.3-5.4
	1	6.0-6.1	5.9-6.0	5.8-5.9	5.7-5.8	5.6-5.7	5.5-5.6
Челночный бег на коньках 6*9 (сек)	5	16.4-16.5	16.3-16.4	16.2-16.3	16.1-16.2	16.0-16.1	15.9-16.0
	4	16.6-16.7	16.5-16.6	16.4-16.5	16.3-16.4	16.2-16.3	16.1-16.2
	3	16.8-16.9	16.7-16.8	16.6-16.7	16.5-16.6	16.4-16.5	16.3-16.4
	2	17.0-17.1	16.9-17.0	16.8-16.9	16.7-16.8	16.6-16.7	16.5-16.6
	1	17.2-17.3	17.1-17.2	17.0-17.1	16.9-17.0	16.8-16.9	16.7-16.8
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек)	5	27.0-27.1	26.0-26.1	25.0-25.1	24.0-24.1	23.0-23.1	22.0-21.0
	4	27.2-27.3	26.2-26.3	25.2-25.3	24.2-24.3	23.2-23.3	22.2-21.2
	3	27.4-27.5	26.4-26.5	25.4-25.5	24.4-24.5	23.4-23.5	22.4-21.4
	2	27.6-27.7	26.6-26.7	25.6-25.7	24.6-24.7	23.6-23.7	22.6-21.6
	1	27.8-27.9	26.8-26.9	25.8-25.9	24.8-24.9	23.8-23.9	22.8-21.8
Челночный бег на коньках 5*54 м. (сек)	5	42.0-42.1	41.0-41.1	40.0-40.1	39.0-39.1	38.0-38.1	37.0-37.1
	4	42.2-42.3	41.2-41.3	40.2-40.3	39.2-39.3	38.2-38.3	37.2-37.3
	3	42.4-42.5	41.4-41.5	40.4-40.5	39.4-39.5	38.4-38.5	37.4-37.5
	2	42.6-42.7	41.6-41.7	40.6-40.7	39.6-39.7	38.6-38.7	37.6-37.7
	1	42.8-42.9	41.8-41.9	40.8-40.9	39.8-39.9	38.8-38.9	37.8-37.9

Техническая подготовка 11-18 лет

Обводка пяти стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек)	5	7.8-7.9	7.7-7.8	7.6-7.7	7.4-7.5	7.2-7.3	7.1-7.0
	4	8.0-8.1	7.9-8.0	7.8-7.9	7.6-7.7	7.4-7.5	7.2-7.1
	3	8.2-8.3	8.1-8.2	8.0-8.1	7.8-7.9	7.6-7.7	7.3-7.2
	2	8.4-8.5	8.3-8.4	8.2-8.3	8.0-8.1	7.8-7.9	7.4-7.3
	1	8.6-8.7	8.5-8.6	8.4-8.5	8.2-8.3	8.0-8.1	7.5-7.4
Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот 10 бросков (баллы)	5	5	6	7	8	9	10
	4	4	5	6	7	8	9
	3	3	4	5	6	7	8
	2	2	3	4	5	6	7
	1	1	2	3	4	5	6

Контрольные и зачетные нормативные требования

Зачисление в группы базового этап подготовки на основе сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

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

Нормативы вступительных испытаний, по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) представлены (в таблице приложений 1-7)

Приложение № 1

ТЕСТЫ

вступительных испытаний приема на обучение по предпрофессиональной программе уровневой сложности «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.

№ №	Элементы	Кол-во попыток	Баллы	Требования к выполнению
1.	Бег на 20 мс 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

Приложение № 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки базового уровня I,II,III года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	
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)	
Выносливость	Бег 3000 м	
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 3

Переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке базового уровня I,II и III годов обучения

№№	Упражнения	Баллы	Юноши		
			I	II	III
1.	Челночный бег 4-9м (с)	5	10,8	10,4	10,2
		4	11,0	10,6	10,4
		3	11,1	10,8	10,6
2.	Челночный бег на коньках 6-9м (с)	5	16,0	15,6	15,2
		4	16,2	15,8	15,4

		3	16,4	16,0	15,6
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	5	41	43	45
		4	39	41	43
		3	37	39	41
4.	Прыжок в длину с места (см)	5	170	175	180
		4	165	170	175
		3	160	165	170
5.	Бег на 20 м (с)	5	4,1	4,0	3,9
		4	4,2	4,1	4,0
		3	4,3	4,2	4,1
6.	Бег 20 м (с) на коньках спиной вперед	5	6,1	6,0	5,9
		4	6,2	6,1	6,0
		3	6,3	6,2	6,1
7.	Слаломный бег на коньках, без шайбы (с)	5	11,9	11,7	11,5
		4	12,1	11,9	11,7
		3	12,3	12,1	11,9

Для перевода на следующий уровень 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 конце учебного года. Результатом реализации программы на базовом уровне подготовки является зачисление обучающихся на базовый уровень подготовки 4 года обучения (Приложение № 3,4,5).

Результатом реализации программы базового уровня сложности является выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (Приложение № 6),

Результатом реализации Программы углубленного уровня сложности является итоговая аттестация обучающихся по технической подготовке (приложение № 7) и разрядных требований.

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

№.№	Упражнения	Единица измерения	норматив
1.	Бег на 20 м с высокого старта *	с	не более 4,5
2.	Прыжок в длину с места с отталкиванием ногами, с приземлением на обе ноги *	см	не менее 135
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук *	Количество раз	не менее 15 раз
4.	Бег на коньках на 20 м **	с	не более 4,8
5.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м **	с	не более 17,0
6.	Бег на коньках спиной вперед на 20 м **	с	не более 6,8
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более 13,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более 15,5

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

*Обязательное упражнение

**Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

Переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке базового уровня IV, V, VI годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши		
	IV	V	VI
Быстрота	Бег 30 м не более 5,0 с Бег 30 м на коньках не более 5,4(с) Бег 400 м не более 72с	Бег 30 м не более 4,9 с Бег 30 м на коньках не более 5,2(с) Бег 400 м не более 70с	Бег 60 м не более 10,2 с
Сила	Прыжок в длину Подтягивание на перекладине не менее-10 раз	Прыжок в длину Подтягивание на перекладине не менее-8 раз	Прыжок в длину с места не менее 185см
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6*9м, не более -16,4(с) Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед, не более -27(с)	Челночный бег на коньках 6*9м, не более -16,4(с) Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед, не более -27(с)	Челночный бег на коньках 6*9м, не более -16,0(с) Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед, не более -26,5(с)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м	Бег 3000 м не более 14 мин 00 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки углубленного уровня I, II, III, IV года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши		
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)		
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)		
	Бег 400 м (не более 59 с)		
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 15 раз)		
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)		
Выносливость	Челночный бег на коньках 5х54 м (не более 38 с)		
Координационные способности	Бег по малой восьмерке на коньках лицом и спиной вперед (не более 21 с)		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 6

Переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке углубленного уровня I, II, III, IV годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши		
	I	II	III- IV
Быстрота	Бег 60 м не более 10,2 с	Бег 60 м не более 10,0 с	Бег 60 м не более 9,8с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 185см	Прыжок в длину с Местане менее 190 см	Прыжок в длину с местане менее 200см
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6*9м, не более -16,0(с) Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед, не более -26,5(с)	Челночный бег на коньках 6*9м, не более -15,8(с) Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед, не более -26,0(с)	Челночный бег на коньках 6*9м, не более -15,6(с) Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед, не более -25,5(с)

Выносливость	Бег 3000 м не более 14 мин 00 с	Бег 3000 не более 13 мин 50 с	Бег 3000 м не более 13 мин 40 сек.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	7,2	7,0	6,8-6,7
Броски шайбы в ворота (балл)	9	10	10-10

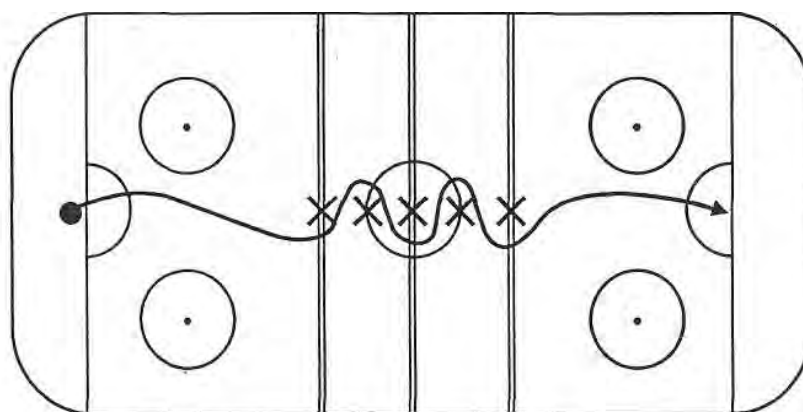
Нормативные требования по технической подготовке.

Указания к выполнению контрольных упражнений по технической подготовке.

Описание тестов.

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.

Рисунок 1



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

№	Разделы подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	86	110	108	78	78	100	100	100	110	88
2.	Специальная физическая подготовка	45	56	56	76	76	102	102	100	124	119
3.	Техническая подготовка	70	78	78	100	100	120	120	120	120	124
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	36	36	64	64	90	90	90	100	116
5.	Игровая подготовка	24	24	24	56	56	82	82	82	104	119
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	8	8	14	14	20	20	20	60	60
Итого		268	312	310	388	388	514	514	512	618	626

Форма контроля	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП и	Нормативы ОФП и	Нормативы ОФП и	Нормативы ОФП и	Нормативы ОФП и	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
----------------	---------------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	-----------------------------	------------------------

Таблица № 1

Тематический план по общей физической подготовке

№	Разделы подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1.	Общеразвивающие упражнения	30	40	44	11	20	25	25	20	20	20
2.	Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения	20	20	20	29	18	25	25	30	30	20
3.	Упражнения для развития физических качеств	36	50	44	38	40	50	50	50	60	48
Итого		86	110	108	78	78	100	100	100	110	88
Форма контроля		Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Итоговая 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 ног 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.

Таблица № 2

Тематический план специальная физическая подготовка

№	Разделы подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1.	Силовые и скоростно-силовые упражнения	15	20	22	26	28	40	40	36	40	44
2.	Скоростные упражнения	30	36	44	50	48	62	62	64	84	75
Итого		45	56	56	76	76	102	102	100	124	119
Форма контроля		Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Итоговая 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.

Таблица № 3

Тематический план техническая подготовка

№	Разделы подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1.	Обучение технике передвижения на коньках	35	36	38	40	44	50	50	52	60	60
2.	Обучение технике владения клюшкой и шайбой. Техника игры вратаря	35	42	40	60	56	70	70	68	60	84
Итого		70	78	78	100	100	120	120	120	120	124
Форма контроля		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	Итоговая аттестация	

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 перекладыванием крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Короткое ведение шайбы с перекладыванием 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.

Таблица № 4

Тематический план теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия

№	Разделы подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1.	Теоретическая подготовка	4	6	8	10	10	12	12	14	6	4
2.	Педагогический и врачебный контроль спортсмена, восстановительные мероприятия				6	6	14	14	14	6	4
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	6	6	6	8	4
4.	Тактическая и психологическая подготовка	37	36	36	64	64	90	90	90	100	116
ИТОГО		41	42	44	84	84	122	122	122	120	128

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.

Таблица № 5

Тематический план технико-тактическая (игровая) подготовка хоккеистов

№	Разделы подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки
---	--------------------	-------------------------------------

№	Год обучения	Базовый уровень						Углубленный уровень и			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1.	Технико-тактическая подготовка	107	114	114	164	164	210	210	210	220	240
2.	Игровая подготовка	24	24	24	56	56	82	82	82	104	119
Итого (общее кол-во часов)		131	138	138	220	220	292	292	292	324	359
Форма контроля		Протоколы игр									

Таблица № 6

**Тематический план
участия в соревнованиях, тренерская и судейская практика**

№	Темы подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1.	Задача контрольных нормативов о ОФП и СФП	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6
2.	Участие в соревнованиях	6	8	8	14	14	20	20	20	60	60
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	6	6	6	8	4
Итого:		10	12	12	24	24	32	32	32	74	70
Форма контроля		Участие в соревнованиях - протоколы соревнований, тренерская и судейская практика – зачет									

Программа участия в соревнованиях.

Участие в соревнованиях.

- обучающиеся групп базового уровня 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);
- обучающиеся групп базового уровня подготовки 4 и 5 годов обучения принимают участие в 6-8 соревнованиях - 36 игр (первенство Белгородской области, всероссийских соревнованиях, первенство России, турнирах включенных в ЕКП);
- обучающиеся групп базового уровня подготовки 6 года обучения и углубленной подготовки 1 и 2 годов обучения принимают участие в 6-8 соревнованиях - 46 игр (первенство города, области, всероссийские соревнования, Спартакиада учащихся России, турнирах включенных в ЕКП).
- обучающиеся групп углубленной подготовки 3 и 4 года обучения принимают участие в соревнованиях - 64/72 игры (первенства и чемпионаты Белгородской области, первенство России, всероссийские соревнования, международные турниры), в том числе в составах сборных команд страны, клубов по возрастным категориям.

Таблица № 7

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

Виды соревнований	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Контрольные	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	2	2	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

ВСЕГО игр	22	22	28	36	36	46	46	46	64	72
-----------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

VIII. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися базового уровня 4-6 года обучения и углубленного уровня обучения. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. Знание терминологии принятой в хоккее;
2. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3. Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
4. Определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. Составить комплекс упражнений по проведению разминки;
6. Составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника главного судьи.

Выпускники спортивной школы должны получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» в случае сдачи экзамена по теории и практике.

Присвоение званий производится приказом или распоряжением директора МБУДО ДЮСШ по ЗВС.

Перечень материально-технического обеспечения

Таблица № 1

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

Таблица № 2

№ №	Наименование спортивного инвентаря	Ед. изм.	Расч. ед.	Уровни подготовки					
				Базовый		Базовый		Углубленный	
				Кол-во	Срок экспл.	Кол-во	Срок экспл.	Кол-во	Срок экспл.
1.	Клюшка хоккейная вратаря	шт.	шт.	-	-	2	1	3	1
2.	Клюшка хоккейная	шт.	шт.	-	-	2	1	3	1
3.	Шайба	шт.	шт.	-	-	10	1	15	1

Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование									
4.	Гетры	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Защита вратаря (панцирь,шорты,щитки,налокотники)	комплект		-	-	1	1	1	1
6.	Защита игрока (панцирь,шорты,защита голени, налокотники, визор,перчатки)			-	-	1	1	1	1
7.	Коньки хоккейныедля вратаря			пар	-	-	1	1	1
8.	Коньки хоккейные	пар		-	-	1	1	1	1
9.	Майка	шт.		-	-	1	1	2	1
10.	Перчатка вратаря блин	шт.		-	-	1	1	1	1
11.	Перчатка вратаря ловушка	шт.		-	-	1	1	1	1
12.	Подтяжки	шт.		-	-	1	2	1	1
13.	Подтяжки для гетр	шт.		-	-	1	2	1	1
14.	Раковина защитная	шт.		-	-	1	1	1	1
15.	Рейтузы	шт.		-	-	4	1	4	1
16.	Свитер	шт.		-	-	2	1	2	1
17.	Шлем вратаря защитный	шт.		-	-	1	2	1	2
18.	Шлем защитный	шт.		-	-	1	2	1	2

Характеристика особенностей организации образовательного процесса в МБУДО ДЮСШ по ЗВСг. Белгорода.

Образовательный процесс строится по традиционной системе проведения тренировочных занятий с группой и индивидуально.

Основные особенности образовательного процесса состоят в следующем:

- обучающиеся осваивают общеобразовательные программы в свободное от основных занятий (учебы, работы) время;
- обучение организуется на добровольном начале и может быть прервано по желанию обучающегося в любой момент (на любом этапе образовательного процесса);
- прием обучающихся на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки осуществляется на основе индивидуального отбора;

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, занятые 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 проведения тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии;
- профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни.

Х.Перечень информационного обеспечения

1.	По тонкому льду. О нравах в хоккее. Александр Кожевников. Москва, 2013 года.
2.	Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру. Санкт-Петербург, 2013 г.
3.	Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею с шайбой. 2015 года.
4.	Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею с шайбой (в новой редакции), 2016 года
5.	Все начистоту о хоккее и не только. А. Якушев. Москва. 2016 год
6.	Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее. Издательство «Спорт», Москва, 2016 г.
7.	Овертайм. Об «основном и дополнительном времени» легендарного хоккеиста. Вячеслав Фетисов. Москва, 2016 год.
8.	Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов Издательство «Спорт», Москва, 2016 г.
9.	Библия хоккейного тренера. Тактика и стратегия от 16 хоккейных топ-тренеров США. Издательство «Спорт», Москва, 2016 г.
10.	Хоккей в моем сердце. Борис Михайлов. Москва, 2016 г.
11.	Хоккейные перекрестки. Откровения знаменитого форварда. Борис Майоров. Москва. 2016 г.
12.	Хоккей. Книга-тренер. Правила. Физическая подготовка. Техника, Тактика. Стратегия. Мастерство. Москва. 2017 г.
13.	Трус не играет в хоккей. Владислав Третьяк. Москва. 2017 г.
14.	Лучший хоккей XX века. Всеволод Кукушкин, Москва 2017 г. Изд. «Человек».