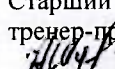


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»
Г.БЕЛГОРОДА

Согласовано

Старший

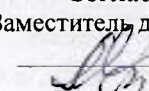
тренер-преподаватель

 Н.В.Шумов

«25» августа 2020 г.

Согласовано

Заместитель директора

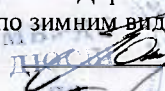
 М.И.Коновалова

«25» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДЮСШ

по зимним видам спорта

 С.Д. Потехин

«25» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

для групп базового уровня подготовки 1 года обучения

составлена на основе дополнительной
предпрофессиональной программы

Срок реализации программы базового уровня- 6 лет

Возраст занимающихся от 7-8 лет до 13 лет

Разработчик программы: Филиппов Юрий Владимирович,
тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ по ЗВС

Куратор: Ахрамович Н.Д., инструктор-методист

г. Белгород 2020 год

Содержание

Раздел	Наименование	Страница
I	Пояснительная записка	3-4
II	Учебный план	4-5
III	План-график распределения учебного материала	5-12
IV	Контрольные и переводные нормативы	12-14

Информационная карта

Год создания	2020
Тип программы	Рабочая программа по виду спорта «хоккей с шайбой»
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровни реализации	Базовый уровень подготовки
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая
Продолжительность реализации программ	6 лет.
Возраст обучающихся	7 - 13 лет

I. Пояснительная записка

Рабочая программа базового уровня подготовки по виду спорта «Хоккей с шайбой» разработана на основании дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Хоккей с шайбой» МБУДО ДЮСШ по ЗВС, в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Рабочая программа по хоккею с шайбой предназначена для организации работы с обучающимися базового уровня подготовки.

Настоящая программа по хоккею с шайбой рассчитана на 6 лет для обучающихся в группах базового уровня сложности.

В реализации данной программы участвуют мальчики и девочки от 7 до 13 лет. Минимальный возраст зачисления детей в МБУДО ДЮСШ по ЗВС 7-8 лет.

Актуальность рабочей 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.

Основные задачи реализации 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.

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.

На базовом уровне подготовки обучающиеся должны:

Базовой уровень подготовки 1 года обучения	7-8 лет	<i>Знать:</i> 1. Правила личной гигиены. 2. Технику безопасности на занятиях хоккеем с шайбой. 3. Знать простейшие правила подвижных игр. <i>Уметь:</i> 1. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию. 2. Владеть основными приемами техники хоккея с шайбой. 3. Владеть техникой передвижения на коньках.
Базовой уровень	9-10	<i>Знать:</i> 1. Историю развития хоккея с шайбой.

подготовки 2, 3 года обучения	лет	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.

II. Учебный план

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Учебный план разработан 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ на 46 недель и 6 недель дополнительно

№№	Разделы, темы	Базовый уровень подготовки					
		1	2	3	4	5	6
	Часы в неделю	6	6	8	8	10	10
Обязательные предметные области:							
1.	Теория всего часов:	4	6	8	10	10	11
1.2.	Теоретическая подготовка:						
1.3.	Физическая культура и спорт	1	1	1	1	1	1
1.4.	История развития хоккея	1	1	1			1
1.5.	Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, спортивное питание	1	1	2	2	2	1
1.6.	Основы спортивной подготовки		1	1	2	2	3
1.7.	Правила игры в хоккей	1	1	2	3	3	3
1.8.	Самоконтроль и предупреждение травм, требования к инвентарю, экипировке, безопасности		1	1	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	86	86	98	98	92	91
3.	Вариативная предметная область:						
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры.	6	6	8	8	9	9
4.	Специальные навыки:						
4.1.	Специальная физическая подготовка	43	43	68	68	85	86
4.2.	Техническая подготовка	68	66	82	82	98	98
4.3.	Тактическая подготовка	37	37	56	50	68	68
4.4.	Учебные и тренировочные игры	22	22	36	36	58	58
5.	Контрольные и переводные	4	4	4	4	6	6

	испытания						
6.	Контрольные игры и соревнования	6	6	8	8	18	18
7.	Инструкторская и судейская практика	-			4	6	6
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	10	10
Практика всего часов:		272	270	360	358	450	450
ИТОГО:		276	276	368	368	460	460
9.Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа в каникул. период		36	36	48	48	60	60

III. План-график распределения учебного материала.

Построение годовичного цикла подготовки хоккеистов в спортивной школы является одним из важных компонентов программы.

План-график программного материала I года обучения -базовый уровень сложности

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
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	22	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2
Соревновательная подготовка (игры)	6				1	1	1			1	1		1
Контрольные испытания	4		1				1				2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	272	24	25	21	22	24	24	24	20	24	21	20	23
Теоретическая	4	1		1		1			1				
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	276	25	25	22	22	25	24	24	21	24	21	20	23
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	36	6	6			6		6		6			6

План-график программного материала II года обучения-базовый уровень сложности

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
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
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	43	4	4	3	3	3	3	5	3	4	3	4	4
Техническая	66	5	5	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	22	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2
Соревновательная (игры)	6				1	1	1		1	1	1		

Контрольные испытания	4						2				2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	270	24	24	22	21	23	24	23	20	23	22	21	23
Теоретическая	6			1	1	1		1	1		1		
Восстановительные мероприятия	-												
Инструкторская и судейская практика	-	+	+					+					+
ВСЕГО:	276	24	24	23	22	24	24	24	21	23	23	21	23
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	36	6	6			6		6		6			6

План-график программного материала III года обучения -базовый уровень сложности

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	98	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	7	8
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	8	1	2	2	1							1	1
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	68	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	5
Техническая	82	7	7	6	6	8	6	8	6	8	6	7	7
Тактическая	56	4	4	4	5	5	6	5	5	5	5	4	4
Игровая	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Соревновательная подготовка (игры)	8	1			1	1	1		1	1	1	1	
Контрольные испытания	4						2				2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	360	31	31	30	30	31	31	30	29	31	30	28	28
Теоретическая	8		1	1	1	1		1	1	1	1		
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика		+	+					+					+
ВСЕГО:	368	32	32	31	31	32	31	31	30	32	31	28	28
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	48	8	8			8		8		8			8

План-график программного материала IV года обучения -базовый уровень сложности

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	98	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	7	8
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	8	1	1	1	1						1	2	1
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	68	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	5
Техническая	82	7	7	6	6	8	6	8	6	8	6	7	7
Тактическая	50	3	3	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4
Игровая	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Соревновательная подготовка (игры)	8			1	1	1	1	1	1	1	1		

Контрольные испытания	4						2				2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	354	29	29	30	29	31	29	31	29	31	30	28	28
Теоретическая	10			2	1	2	1	1	1	1	1		
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика	4	1	1					1					1
ВСЕГО:	368	30	30	32	30	33	30	33	30	32	31	28	29
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	48	8	8			8		8		8			8

План-график программного материала V года обучения -базовый уровень сложности

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	92	8	8	9	9	9	7	7	7	7	7	7	7
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	9			1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	85	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	7	6
Техническая	98	6	7	9	9	9	9	9	9	9	9	7	6
Тактическая	68	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5
Игровая	58	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5
Соревновательная подготовка (игры)	18	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1
Контрольные испытания	6						2	2			2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	434	31	32	36	38	40	40	40	36	38	39	34	30
Теоретическая	10		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	31	34	38	41	43	43	42	39	41	42	36	30
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	60	10	10			10		10		10			10

План-график программного материала VI года обучения -базовый уровень сложности

Виды подготовки	Час	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	91	8	8	9	9	8	7	7	7	7	7	7	7
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	9			1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	85	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	7	6
Техническая	98	6	7	9	9	9	9	9	9	9	9	7	6
Тактическая	68	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5
Игровая	58	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5
Соревновательная подготовка (игры)	18	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1
Контрольные испытания	6						2	2			2		

Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	433	31	32	36	38	39	40	40	36	38	39	34	30
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	33	34	38	41	42	43	43	39	41	41	35	30
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа	60	10	10			10		10		10			10

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.

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.

Специальная физическая подготовка направлена на:

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

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.

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.

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

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 обучение 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.

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.

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.

Теоретическая подготовка

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.

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.

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.

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.

IV. Контрольные и переводные нормативы

Контрольно-переводные испытания проводятся 2 раза в год в декабрь-январь и апрель-май по общей физической, специальной, технической и тактической подготовке.

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы этапа базового уровня I, II и III годов обучения

№№	Упражнения, единица измерения	Баллы	Базовый уровень					
			I		II		III	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м. с высокого старта (с)	5	4,50	5,30	4,40	5,20	4,30	5,10
		4	4,55	5,35	4,45	5,25	4,35	5,15
		3	4,60	5,40	4,50	5,30	4,40	5,20
		2	4,65	5,45	4,55	5,35	4,45	5,25
		1	4,70	5,50	4,60	5,40	4,50	5,30
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	5	150	130	155	135	160	145
		4	140	125	145	130	150	140
		3	130	120	135	125	145	135
		2	125	115	130	120	140	130
		1	120	110	125	115	135	125
3	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	5	18	11	20	12	25	14
		4	17	10	18	11	21	13
		3	16	9	16	10	19	12
		2	14	8	14	9	17	11
		1	12	7	13	8	15	10
4	Бег на коньках 20 м (с)	5	4,4	5,1	-	-	-	-
		4	4,5	5,2	-	-	-	-
		3	4,6	5,3	-	-	-	-
		2	4,7	5,4	-	-	-	-
		1	4,8	5,5	-	-	-	-
5	Челночный бег на коньках 6*9м (с)	5	17,8	18,6	16,7	18,3	16,5	18,0
		4	17,9	18,7	16,8	18,4	16,7	18,2
		3	17,0	18,8	16,9	18,5	16,8	18,3
		2	17,1	18,9	17,0	18,7	16,9	18,4
		1	17,2	19,0	17,1	18,9	17,0	18,5
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м. (с)	5	-	-	6,5	7,1	6,0	7,0
		4	-	-	6,6	7,2	6,3	7,1
		3	-	-	6,7	7,3	6,5	7,2
		2	-	-	6,8	7,4	6,7	7,3
		1	-	-	6,9	7,5	6,8	7,4
7	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	5	13,0	14,1	-	-	-	-
		4	13,2	14,2	-	-	-	-
		3	13,3	14,3	-	-	-	-
		2	13,4	14,4	-	-	-	-
		1	13,5	14,5	-	-	-	-
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	5	-	-	14,9	17,2	14,7	17,1
		4	-	-	15,0	17,3	14,9	17,2
		3	-	-	15,3	17,4	15,0	17,3
		2	-	-	15,5	17,5	15,3	17,4
		1	-	-	15,6	17,6	15,5	17,5

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы этапа базового уровня IV, V, VI годов обучения

№№	Упражнения, единица измерения	Баллы	Базовый уровень					
			IV		V		VI	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м. с высокого старта (с)	5	5,2	5,7	5,0	5,6	4,8	5,5
		4	5,4	5,8	5,3	5,7	5,0	5,6
		3	5,6	5,9	5,5	5,8	5,3	5,7
		2	5,7	6,0	5,6	5,9	5,5	5,8
		1	5,8	6,1	5,7	6,0	5,6	5,9
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	5	170	155	175	160	185	165
		4	160	145	160	150	170	150
		3	155	140	150	140	165	145
		2	150	135	145	135	155	140
		1	140	130	140	130	150	135
3	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	5	8	-	10	-	12	-
		4	6	-	7	-	8	-
		3	4	-	5	-	6	-
		2	2	-	3	-	4	-
		1	1	-	2	-	3	-
4	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	5	-	11	-	12	-	14
		4	-	10	-	11	-	13
		3	-	9	-	10	-	12
		2	-	8	-	9	-	11
		1	-	7	-	8	-	10
5	Бег на коньках 30 м (с)	5	5,6	6,4	5,2	6,3	4,8	6,2
		4	5,8	6,5	5,4	6,4	4,6	6,3
		3	5,9	6,6	5,6	6,5	5,0	6,4
		2	5,0	6,7	5,9	6,6	5,8	6,5
		1	6,1	6,8	6,0	6,7	5,9	6,6
6	Челночный бег на коньках 6*9м (с)	5	16,4	17,5	16,3	17,4	16,0	17,3
		4	16,5	17,6	16,4	17,5	16,1	17,4
		3	16,6	17,7	16,5	17,6	16,2	17,5
		2	16,7	17,8	16,6	17,7	16,4	17,6
		1	16,9	17,9	16,8	17,8	16,7	17,7
7	Бег на коньках спиной вперед 30 м. (с)	5	7,3	7,9	7,2	7,8	7,1	7,7
		4	7,4	8,0	7,3	7,9	7,2	7,8
		3	7,5	8,1	7,4	8,0	7,3	7,9
		2	7,6	8,2	7,5	8,1	7,4	8,0
		1	7,7	8,3	7,6	8,2	7,5	8,1
8	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	5	12,4	12,9	12,3	12,8	12,2	12,7
		4	12,5	13,0	12,4	12,9	12,3	12,8
		3	12,6	13,1	12,5	13,0	12,4	12,9
		2	12,7	13,2	12,6	13,1	12,5	13,0
		1	12,8	13,3	12,7	13,2	12,6	13,1
9	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	5	14,4	15,0	14,3	14,9	14,2	14,8
		4	14,5	15,1	14,4	15,0	14,3	14,9
		3	14,6	15,2	14,5	15,1	14,4	15,0
		2	14,7	15,3	14,6	15,2	14,5	15,1
		1	14,8	15,4	14,7	15,3	14,6	15,2

**Нормативы по специальной физической подготовке для зачисления и перевода
в группы этапа базового уровня IV, V, VI годов обучения
для вратарей**

№№	Упражнения, Единица измерения	Баллы	Базовый уровень					
			IV		V		VI	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег на коньках челночный 6*9 м. в стойке вратаря (с.)	5	41	44	40	43	39	42
		4	42	45	41	44	40	43
		3	43	46	42	45	41	44
		2	44	47	43	46	42	45
		1	45	48	44	47	43	46
2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	5	42	46	41	45	40	44
		4	43	47	42	46	41	45
		3	44	48	43	47	42	46
		2	45	49	44	48	43	47
		1	46	50	45	49	44	48
3	Бег на коньках 30 м (с)	5	5,6	6,4	5,2	6,3	4,8	6,2
		4	5,8	6,5	5,4	6,4	4,6	6,3
		3	5,9	6,6	5,6	6,5	5,0	6,4
		2	5,0	6,7	5,9	6,6	5,8	6,5
		1	6,1	6,8	6,0	6,7	5,9	6,6
4	Бег на коньках спиной вперед 30 м. (с)	5	7,3	7,9	7,2	7,8	7,1	7,7
		4	7,4	8,0	7,3	7,9	7,2	7,8
		3	7,5	8,1	7,4	8,0	7,3	7,9
		2	7,6	8,2	7,5	8,1	7,4	8,0
		1	7,7	8,3	7,6	8,2	7,5	8,1
5	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	5	12,4	12,9	12,3	12,8	12,2	12,7
		4	12,5	13,0	12,4	12,9	12,3	12,8
		3	12,6	13,1	12,5	13,0	12,4	12,9
		2	12,7	13,2	12,6	13,1	12,5	13,0
		1	12,8	13,3	12,7	13,2	12,6	13,1