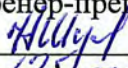
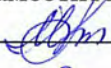



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»

Согласовано
Старший
тренер-преподаватель

Н.В. Шумов
« 12 » сентября 2023 г.

Согласовано
Заместитель директора

М.И. Коновадова
« 18 » августа 2023 г.

Утверждаю
Директор

С.Д. Потехин
« 18 » августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

для группы тренировочного этапа подготовки 2 года обучения,
составлена на основе дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей с шайбой»

Срок реализации программы:
учебно-тренировочный этап подготовки - 2 года,
возраст занимающихся 13 лет.

Разработчик программы: Заслуженный тренер России,
тренер-преподаватель Бовинов Владимир Алексеевич

г. Белгород 2023 год

Информационная карта

Год создания	2023
Тип программы	Рабочая программа по виду спорта «Хоккей с шайбой»
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровни реализации	Учебно-тренировочный этап 2 года обучения
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая
Продолжительность реализации программ	1 год
Возраст обучающихся	13 лет

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

Настоящая рабочая программа по хоккею с шайбой рассчитана на 1 год для обучающихся в учебно-тренировочных группах второго года уровня сложности обучения.

В реализации данной программы участвуют мальчики 13 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.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

- всесторонняя физическая подготовка с акцентом на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей (преимущественно на льду)
- развитие специальных физических качеств;
- освоение техники передвижения на коньках, владение клюшкой и шайбой;
- обучение техники силовых приемов;
- освоение игровой деятельности;
- развитие и формирование волевых качеств – целеустремленности, самостоятельности и уверенности, умение заниматься самоподготовкой;
- освоение основ индивидуальной и групповой тактики (варианты взаимодействия в парах и тройках);
- освоение нескольких тактических систем игры в атаке и обороне;
- овладение простейшими теоретическими знаниями по теории и методике хоккея с шайбой, правилами игры в хоккей с шайбой;

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

- изучение истории и терминологии хоккея;
- изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
- изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
- *Развитие личностных качеств* - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные задачи:

- воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность.
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является *воспитательная работа*. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Главной целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности, ребенка обогащенной умениями знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена

и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинарного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы

№№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>1. Профориентационная деятельность</i>			
1.1.	Судейская практика	<i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
<i>2. Здоровьесбережение</i>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<i>Практическая деятельность и восстановительные</i>	В течение

		<p><i>процессы обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - свое время». 	года
2.3.	Профилактика правонарушений и социального поведения	<p><i>Профилактическая деятельность, в том числе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка и участие в акциях по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; Профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение «Мы за ЗОЖ», «Наше здоровье», «В здоровом теле - здоровый дух» 	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	<p><i>Практическая деятельность обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-образовательные беседы: «Что должен знать спортсмен о допинге», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - анкетирование по антидопинговой тематике. 	В течение года
<i>3. Патриотическое воспитание обучающихся</i>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<p>Беседы, встречи, дискуссии, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - лекции, беседы военно-патриотической направленности. 	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных)	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках,</p>	В течение года

	мероприятиях	организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
<i>4. Развитие творческого мышления</i>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Показательные выступления учащихся, спортивные праздники, физкультурно-спортивные мероприятия.	В течение года

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых Правил», которые отвечают положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в г. Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартом ВАДА.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч.1 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Основная цель работы данного направления - предотвращение допинга в спорте и борьба с ним в среде спортсменов. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч.2 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ)*. В своей деятельности тренер-преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс.
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».

3.Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

4.Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1.Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов.

2.Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц.

3.Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п.4 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящим спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

3.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7.Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8.Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9.Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10.Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11.Действия спортсмена или иного лица преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении спортсмена действует «принцип недопущения попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Учреждения, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Обучающимся даются знания по тематике.
2.	Анализ действующего антидопингового законодательства		в течение года	изучение материалов
3.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5.	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных

				препарата для самостоятельной проверки дома).
6.	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	февраль-март	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйрплэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Теоретическое занятие: «Виды нарушений антидопинговых правил»	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	октябрь	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс.			
10.	«Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа,
11.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».			
12.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой			

тематике.			
-----------	--	--	--

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанные с антидопинговыми правилами по виду спорта «хоккей с шайбой». (п.5 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом.

На учебно-тренировочном этапе подготовки обучающиеся должны:

Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	13 лет	Знать:
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. 2. Правила предупреждения спортивного травматизма. 3. Правила игры в хоккей с шайбой, основы судейства.
		Уметь:
		<ol style="list-style-type: none"> 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.

План-график распределения учебного материала.

Построение годового цикла подготовки хоккеистов в спортивной школе является одним из важных компонентов программы.

Примерный учебно-тренировочный план-график распределения программного материала в годовом цикле для группы спортивной подготовки тренировочного этапа 2-го года обучения

Виды подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Итого часов
Общая физ. подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6	8	6	72
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	7	7	80
Участие в соревнованиях	10	16	14	16	10	15	12	15	-	-	-	-	108
Техническая	9	10	10	10	10	10	10	10	9	9	10	9	116
Тактическая	8	8	8	8	9	10	9	9	8	8	8	8	100
Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	22
Психологическая	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	15
Контрольные мероприятия (тесты, контр.)		2							3				5
Инструкторская и судейская практика													
Медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Восстановительные мероприятия	17	9	13	7	15	3	16	4	31	27	24	31	198
Итого часов	58	62	62	58	62	56	65	56	65	59	61	65	832

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов. Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам - основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

-подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);

- предсоревновательный;

-соревновательный;

- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3-4 месяца) и специально-подготовительный (3-4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа:

1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;

2)этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной б2 работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице

Этапы спортивной подготовки	Учебно-тренировочного этап
Подготовительный	Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной

	направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры)
Предсоревновательный	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Соревновательный	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

Программный материал для практических занятий.

Физическая подготовка

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

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Упражнения направленные на повышение уровня общей физической подготовки следует представить как подготовительные, а упражнения направленные на повышение специальной физической подготовки как специально-подготовительные.

Общая физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные.

В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наиболее удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процессов многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а

специальной увеличивается. Однако на отдельных этапах годового цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

1.Общеразвивающие упражнения

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения рук и подвижности в суставах:

Укрепление для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения. махи, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения, 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 шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине. На животе, сидя в висе; переход из положения лежа и положения 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; отведения, приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в различных направлениях; выпады; 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, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнером с преодолением веса собственного тела: приседание на одной или двух ногах.

Упражнения для развития координационных движений

Акробатические упражнения. 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. 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 в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнение со скакалкой: прыжки, пробегание. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности.

Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги руками. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время, с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег по наклонной дорожке, пробегание коротких дистанции (10-20 м) на время, с возможно максимальной скоростью Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Выполнение простых

общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

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 тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером, на тренажерах. 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 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, фортлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время, игры на воде.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- координационные;
- специальная (скоростная выносливость);

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 годового цикла.

Специальная физическая подготовка (для тренировочного этапа подготовки)

Упражнения для развития взрывной силы

По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального веса. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты

По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-10 метров.

Упражнения для развития выносливости

По программе начальной подготовки. Дополнительно дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 12-15 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

По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

Физическая подготовка вратарей на тренировочном этапе проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно-перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед-назад, 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 сопротивлении партнера.

Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

В процессе развития специальной ловкости используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

- введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.;
- изменение скорости и темпа движения;
- изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограниченное время и пространство для замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки);
- усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед «приземлением», ведение шайбы с мастерства)

Благодаря специальной физической подготовленности у юных хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, быстроты и специальной выносливости.

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 ловушкой и отбиванием блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скольжений шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в стороны 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.

Техническая подготовка

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Тренировочный этап
		2-й год
1.	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+
2.	Бег короткими ногами	+
3.	Торможение с поворотом туловища на 90* на одной и двух ногах	+
4.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+
5.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+
6.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+
7.	Бег спиной вперед скрестными шагами	+
8.	Повороты в движении на 180* и 360*	+
9.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+
10.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+
11.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+
12.	Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+
13.	Комплексы приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+
14.	Комплексы приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленные на совершенствование скоростного маневрирования	+

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Тренировочный этап
		2-й год
<i>Ведение шайбы</i>		
1.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+
2.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+
3.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+
4.	Ведение шайбы коньками	+
5.	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+
<i>Обводка</i>		
6.	Длинная обводка	+
7.	Короткая обводка	+
8.	Силовая обводка	+
9.	Обводка с применением обманных действий-финтов	+
10.	Финт клюшкой	+
11.	Финт с изменением скорости движения	+
12.	Финт головой и туловищем	+
13.	Финт на бросок и передачу шайбы	+
14.	Финт- ложная потеря шайбы	+
<i>Броски</i>		
15.	Броски шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+
16.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+
17.	Удар шайбы с длинным замахом	+
18.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+
19.	Бросок-подкидка	+
20.	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+
21.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы	+
22.	Броски с шайбой с неудобной стороны	+
<i>Передача и прием шайбы</i>		
23.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+
24.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+
<i>Отбор шайбы</i>		
25.	Отбор шайбы с клюшкой способом выбивания	+
26.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+
27.	Отбор шайбы способом остановки, прижимая соперника к борту и овладение шайбой.	+

Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Тренировочный этап
		2-й год
<i>Катание</i>		
1.	Передвижение вперед выпадами	+
2.	Торможение на параллельных коньках	+
3.	Передвижение короткими шагами	+
4.	Повороты в движении на 180* и 360* в основной стойке вратаря	+
5.	Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+
<i>Ловля шайбы</i>		
6.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+
7.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+
<i>Техника игры вратаря</i>		
8.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	+
9.	Ловля шайбы на блин	+
10.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+
<i>Отбивание шайбы</i>		
11.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+
12.	Отбивание шайбы коньком	+
13.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+
14.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+
15.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки	+
16.	Отбивание шайбы щитками с падением набок (вправо, влево)	+
<i>Прижимание шайбы</i>		
17.	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>		
18.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+
19.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно и два колена	+
20.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+
21.	Вбрасывание шайбы клюшкой по борту	+
22.	Бросок шайбы на дальность и точность	+
23.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+
24.	Передача шайбы подкидной	+
25.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками	+

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока учебно-тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности.

Различия имеют место быть не только в технической, и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

Физическая подготовка вратаря.

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей на этапах совершенствования спортивного мастерства мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять большое внимание развитию скоростных и координационных качеств, гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе совершенствования спортивного мастерства заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определённые 45 физических качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объём, чем у полевых игроков, занимают упражнения для развития гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах учебно-тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

Техническая подготовка вратаря.

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства является техническая подготовка.

Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в полном объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

При освоении совершенствования приёмов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотнённость противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность, быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого, целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

Тактическая подготовка

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

На последующих этапах 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 взаимодействий;

-разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;

-отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях.

Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Тренировочный этап
		2-й год
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 (парный) отбор шайбы	+
<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 обороны при численном большинстве	+
Приемы тактики нападения		
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>		

1.	Атакующее действие шайбы	+
2.	Атакующее действие с шайбой: обводка, ведение, бросок шайбы, единоборство с вратарем	+
<i>Групповые атакующие действия</i>		
1.	Передача шайбы: короткие, средние, длинные	+
2.	Передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+
3.	Передача в процессе ведения, обводки, при силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта	+
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	+
5.	Тактическая комбинация- «скрещивание»	+
6.	Тактическая комбинация- «стенка»	+
7.	Тактическая комбинация- «пропуск шайбы»	+
8.	Тактические действия при вбрасывании судей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты	+
9.	Организация атаки и контратаки из зоны	+
<i>Командные атакующие тактические действия</i>		
1.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+
2.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+
3.	Выход из зоны через защитников	+
4.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач	+
5.	Контратаки из зоны защиты и средней	+
6.	Атака с хода	+
7.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+
8.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+
9.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитника	+
10.	Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3	+
11.	Игра в нападении в численном меньшинстве	+

Тактика игры вратаря.

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Тренировочный этап
		2-й год
Тактика игры вратаря		
<i>Выбор позиции в воротах</i>		
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+
2.	Выбор позиции (вне площадки 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 контакте	+

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции.

Теоретическая подготовка

На УТ этапе начальной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея с шайбой, который включает в себя название тем, краткое описание, их содержание и объем в академических часах согласно таблице.

№	Разделы Теоретической подготовки	Этап подготовки, время проведения	
		2-й год	
		месяц	часы
1	Современное состояние хоккея в России за рубежом.	Июль	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Май Июль	2
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	Август Сентябрь	2
4	Техническая подготовка	Апрель Май Июль	2
5	Тактическая подготовка	Август Сентябрь	2
6	Правила хоккея с шайбой. Изменения и дополнения.	Август	2
7	Морально-волевая подготовка	Июль	2
8	Антидопинговое образование	Август	2
9	Спортивный массаж, самомассаж, Восстановление.	-	-
10	Врачебно-педагогический контроль	Февраль	2
11	Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки.	Сентябрь	2
12	Установка перед играми. Разбор проведенных игр.	В течении сезона	2
13	Просмотр видеозаписей, игр квалифицированных команд, учебных Фильмов и т.п.	Вне сетки часов	
Итого часов:			22

Содержание теоретической подготовки

Тема 1. Современное состояние хоккея в России и за рубежом.

Характеристика уровня развития любительского и профессионального хоккея с шайбой в мире и России. Международные официальные матчи национальной и сборных команд по хоккею с шайбой (Европейские Кубки, чемпионаты мира, Олимпийские игры).

Тенденция развития хоккея с шайбой.

Тема 2. ОФП.

Общая физическая подготовленность – фундамент спортивного мастерства.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных способностей на УТ этапе начальной специализации. Возрастные особенности развития

физических способностей.

Тема 3. СФП.

СФП и ее место в УТЗ спортсменов 9–12 лет для развития специальных физических способностей.

Краткая характеристика применяемых средств СФП на УТ этапе начальной специализации.

Тема 4. Техническая подготовка.

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности обучаемых к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в системе многолетней спортивной подготовки спортсменов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

Тема 6. Правила хоккея с шайбой, изменения и дополнения.

Изучение правил и особенностей игры в хоккей с шайбой для спортсменов учебных групп на УТ этапе начальной специализации в соответствии с методическими материалами «Федерация хоккея России».

Тема 7. Морально-волевая подготовка.

Моральные качества, свойственные передовому человеку, – добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность своей Родине.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства.

Понятие о психологической подготовке спортсменов. Место психологической подготовки в современной спортивной подготовке.

Тема 8. Антидопинговое образование.

Ознакомить с антидопинговой системой и антидопинговыми правилами. Проинформировать о негативном влиянии допинга на организм спортсмена и ответственности их и тренеров-преподавателей по спорту за нарушение антидопинговых правил.

Тема 9. Спортивный массаж, самомассаж и восстановление (приемы массажа демонстрирует тренер-преподаватель по спорту или массажист). Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный (перед игрой) и восстановительный (после игры) массаж. Противопоказания к массажу. Баня как средство восстановления после ТН. Умение пользоваться баней.

Тема 10. Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильного планирования УТП. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в СШ и СДЮШОР, в которых культивируется хоккей с шайбой. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации УТП и участия в спортивных соревнованиях по хоккею с

шайбой. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности. Показания и противопоказания к занятиям хоккеем с шайбой.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях хоккеем с шайбой.

Объективные данные самоконтроля – вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие об УТЗ спортивной и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении.

Меры предупреждения перетренированности.

Тема 11. Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

УТЗ как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для хоккея с шайбой.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации УТЗ. Повторяемость ТН, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма.

Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника.

Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков.

Установка на игру против известного и неизвестного соперника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера-преподавателя по спорту игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными звеньями и игроками.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

Тема 13. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр квалифицированных команд и т. п.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеоролики, учебные фильмы, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разборы УТЗ и игр команд более высоких по классу при непосредственной комментарию своего тренера (вне сетки часов).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей» и представлены в таблицах.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке учебно-тренировочного этапа I,II,III,IV,V года обучения

№№	Упражнения	Баллы	Юноши				
			I	II	III	IV	V
1. Нормативы общей физической							
1.1.	Бег 30 м	5	5,1	4,8	4,6	4,5	4,4
		4	5,3	5,2	5,0	4,9	4,7
		3	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	140	143	145	149	150
		4	137	138	139	145	143
		3	135	135	135	140	140
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	5	7	8	9	9	9
		4	6	7	8	8	8
		3	5	5	6	7	7
1.4.	Бег на 1000 м	5	5,43	5,40	5,00	5,35	5,33
		4	5,49	5,45	5,42	5,41	5,40
		3	5,50	5,50	5,50	5,50	5,50
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Бег на коньках 30 м (с)	5	5,2	5,1	4,9	4,0	4,0
		4	5,5	5,3	5,2	5,1	5,0
		3	5,8	5,8	5,8	5,8	5,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6-9 м (с)	5	16,1	16,0	15,9	15,5	15,3
		4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9
		3	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	5	7,1	7,0	6,9	6,4	6,3
		4	7,2	7,1	7,0	6,9	6,7
		3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3
2..	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	5	12,1	12,0	11,8	11,6	11,5
		4	12,3	12,2	12,0	11,9	11,7
		3	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	5	14,1	13,8	13,5	13,2	13,1
		4	14,3	14,0	13,9	13,7	13,5
		3	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	5	41,6	41,5	41,3	41,1	41,0
		4	41,8	41,7	41,5	41,3	41,1
		3	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке на коньках лицом и спиной вперед в стойке вратаря	5	42,5	42,2	42,1	42,0	41,5
		4	42,8	42,5	42,3	42,1	42,0
		3	43,0	43,0	43,0	43,0	43,0

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Бег 20, 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа- упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Бег 30 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

Бег 30 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9- метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

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

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

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки хоккеистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов хоккея (индивидуально или в игре):

Бег на коньках:

- бег скользящими шагами;
- бег короткими шагами;
- бег скрестными шагами;
- бег спиной вперед;
- переступанием не отрывая коньков ото льда;
- толчками одной ногой;
- прыжком с приземлением на две или одну ногу;
- скрестными шагами.

Стойки, прыжки, повороты:

- прыжок толчком двух ног;
- прыжок толчком одной ноги
- остановка прыжком
- остановка двумя шагами
- повороты вперед
- повороты назад

Прием и передача:

- прием шайбы удобной стороной крюка клюшки
- прием шайбы неудобной стороной крюка клюшки
- передача шайбы удобной стороной крюка клюшки
- передача шайбы неудобной стороной крюка клюшки
- передача шайбы на ход • - передача шайбы от борта

Ведение шайбы:

- ведение шайбы без перебора
- ведение шайбы с мелким перебором
- ведение шайбы с широким перебором
- броски по воротам удобной стороной крюка клюшки
- броски по воротам неудобной стороной крюка клюшки
- броски по воротам с замахом

**Контрольные нормативы для определения уровня
специально-физической и технической подготовки обучающихся**

Техника	Норматив/приемы	Показатель
Приемы техники нападения	Стойка хоккеиста (ноги параллельно на одной линии). Езда. Передвижения короткими и длинными толчками. Повороты на месте (вперед, назад). Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами	технически правильное выполнение приема
Техника владения шайбой	Прием шайбы обеими сторонами крюка клюшки. Передача шайбы обеими сторонами крюка клюшки. Передача шайбы о борт. Броски шайбы по воротам. Ведение шайбы на месте и в движении. Ведение шайбы с разным перебором. Ведение шайбы со сменой направления движения и темпа	
Обманные действия	Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход	
Техника передвижений	Основная стойка хоккеиста. Передвижение на коньках лицом и спиной вперед. Передвижение «с перебежкой».	
Техника овладения шайбой	Выбивание шайбы. Перехват шайбы. Выбивание шайбы при ведении. Перехват шайбы при ведении.	

Приемы тактической подготовки по виду спорта «Хоккей»

Тактика нападения. <i>Индивидуальные действия</i>	Выход на свободное место с целью атаки противника и получения шайбы. Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета шайбы; выбор способа передачи в зависимости от расстояния выбор способа передачи в зависимости от 44 расстояния; применение изученных способов приема, передач, ведения, бросков и зависимости от ситуации на площадке. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.
Групповые действия	Взаимодействия двух игроков - «передай шайбу - выхода». Взаимодействия трех игроков - «треугольник». Взаимодействия двух игроков -переключение
Командные действия	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Позиционное нападение. Организация командных действий против применения быстрого прорыва.
Тактика защиты <i>Индивидуальные действия</i>	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без шайбы в зависимости от места нахождения шайбы; противодействие выходу на свободное места для получения шайбы; действия одного защитника против двух нападающих
Групповые действия	Взаимодействия двух игроков - отступление.
Командные действия	Личная система защиты.

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям - «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» - не выполнено.

Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2).

Выполнение приемов менее 80% означает пересдачу нормативов программы.

Требования техники безопасности на занятиях по хоккею

<p>Общие требования</p>	<p>К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.</p> <p>При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий, отдыха и личной гигиены.</p> <p>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.</p> <p>При несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.</p> <p>Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.</p>
<p>Требования безопасности перед началом занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - надеть спортивную форму и спортивную обувь; - проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке; - провести разминку.
<p>Требования безопасности во время занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения подвижной игры; - избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
<p>Требования безопасности по окончании занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом
<p>Требования безопасности в аварийных ситуациях</p>	<ul style="list-style-type: none"> - при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. <p>Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.</p> <ul style="list-style-type: none"> - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.