**Содержание**

 **1. Пояснительная записка ……………….....................................................3**

 **2. Учебный план ………………………………………………………………6**

2.1 Продолжительность и объем реализации программы по предметным областям…………………………………………………………………………….......6

 2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в хоккее с шайбой………………………………………….15

 **3. Методическая часть ……………………………………………………….16**

 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки…………………………………………………………,,,…...….…………..16

 3.2. Требования техники безопасностипри занятиях хоккеем с шайбой….49

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок………………..……..51

 **4. Система контроля и зачетные требования ………………………........52**

 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов

 освоения программы……………………………………………………………….52

 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся……………………………………………………..……….58

 **5. Перечень информационного обеспечения …………………….………..61**

 5.1. Список использованной литературы……………………….…………….61

 5.2. Перечень Интернет-ресурсов……………………………………………..63

 Приложение 1…………………………………………………………………...70

 Приложение 2 …………………………………………………………………..71

 Приложение 3 …………………………………………………………………..72

 Приложение 4 …………………………………………………………………..73

**1.Пояснительная записка**

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочного и воспитательного процессов специализации хоккей с шайбой в МАУ ДО «ДЮСШ» г. Серов.

Нормативно-правовая база образовательной программы:

* ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»№273-ФЗ от 29.12.2012г.,
* ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»№329-ФЗ от 04.12.2007г.,
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.06.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»,
* Приказ Минобрнауки РФ №1008 от 29.08.13г. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
* Приказ Минспорта РФ №1125 от 27.12.13г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
* Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
* Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 149 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей"
* Приказ Минспорта РФ от 17.03.2015г. №227 «Положение о Единой всероссийской спортивной классификации»,
* Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014г. №1082 «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию»,
* Устав МАУ ДО «ДЮСШ» г.Серов.

При составлении программы использовались основные положения программы «Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» / М.: Советский спорт, 2009-101с.

 **Цель** программы: Обучение технике, тактике и игры хоккея с шайбой.

 **Задачи** программы:

* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях хоккеем;
* развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового образа жизни;
* повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся;
* обучение основам техники и тактики игры в хоккей с шайбой;
* приобретение опыта участия в соревнованиях;
* выявление одаренных и способных к хоккею детей,
* развитие быстроты и ловкости;
* развивать координационные способности;
* формировать общую выносливость;
* обучать основам техники владения клюшкой;
* обучать и совершенствовать технику катания;
* знакомить с основами индивидуальной и групповой тактики игры в хоккей с шайбой;
* знакомить с элементарными теоретическими сведениями о технике, тактике, правилах игры в хоккей с шайбой;
* прививать навыки личной гигиены.
* улучшать состояние здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической и специальной подготовленности;
* совершенствовать скоростно-силовую подготовку;
* осуществлять дальнейшее овладение технико-тактическими приёмами игры;
* улучшать спортивные результаты с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по хоккею;
* развивать морально-волевые качества, психологическую устойчивость.
* расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
* овладение основами техники передвижения на коньках, технико-тактических действий при игре в хоккей,
* укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
* приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
* приобретение соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
* умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
* проявление интереса к занятиям хоккеем в спортивной школе.

**Характеристика вида спорта**

В современных условиях без занятий физической культурой и спортом невозможно всестороннее и гармоничное формирование личности.

Хоккей пользуется огромной популярностью не только у нас в России, но и во всем мире. В хоккей играют миллионы детей на стадионах, спортивных площадках, во дворах. Хоккей с шайбой является эффективным средством привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, содействует укреплению здоровья и физическому развитию занимающихся. С первых же занятий у детей воспитывается самообладание, выдержка, умение владеть собой в изменяющихся условиях, преодоление страха, неуверенности в своих силах. Путь к достижению высоких спортивных результатов связан с преодолением огромных трудностей, отказом от вредных привычек (курение, алкоголь и др.), несовместимых с укреплением здоровья.

Хоккей - массовый и оздоровительный вид спорта, командная игра, в которой каждый обучающийся выстраивает собственный тип деятельности и стиль поведения на основе существующих правил, индивидуальных и коллективных тренировок.

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении. Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, выносливости, быстроты зрительно-двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительным физическим воздействием на весь организм спортсмена. Поэтому, хоккеист должен быть приспособлен к высоким нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

**Формы занятий:** игровые, соревновательные, командные, групповые, индивидуальные и другие.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, повторный, показ и наблюдение.

Программа предусматривает организацию и проведение учебно-тренировочных занятий по годовым учебным планам. Для обеспечения круглогодичной работы в каникулярное время организуются спортивные отряды и спортивные сборы.

Настоящая программа состоит из 2-х частей и 6 приложений.

Первая часть – нормативная, включает в себя количественные рекомендации по построению и организации образовательной деятельности. В разделе определен возрастной и численный состав занимающихся в группах, представлены объем тренировочной деятельности, учебный план, нормативы по определению уровня общей и специальной физической подготовленности.

Вторая часть программы – методическая, включает в себя содержание учебного материала по основным видам подготовки: ОФП, СФП, техническо-тактической. Учебный материал программы рассчитан на постепенное и последовательное обучение и совершенствование практических умений и навыков. В разделе, также, даны методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации педагогического контроля, воспитательной работе.

**Структура системы физической подготовки по хоккею с шайбой.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки | Периодобучения (лет) | Мак. объем тренировочной нагрузки в неделю (в академ. часах) | Мин. наполняемость групп(чел) | Мак. количественный состав группы (чел) | Рекомендуемый возраст (лет) |
| Этап начальной подготовки | 1-й год | 6 | 12 | 14 | 8 |
| 2-й год | 7 | 12 | 14 | 8-9 |
| 3-й год | 8 | 12 | 14 | 9-10 |
| Тренировочный этап (период спортивной специализации) | 1-й год | 9 | 8 |  10 | 10-11 |
| 2-й год | 9 | 8 | 10 | 11-12 |
| 3-й год | 12 | 8 | 10 | 12-13 |
| 4-й год | 12 | 8 | 10 | 13-14 |
| 5-й год | 12 | 8 | 10 | 14-15 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1 год | 14 | 2 | 16 | 15 и старше |
|  |  |
| 2 год | 14 |

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых меро­приятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Занятия по программе рассчитаны на 10 лет работы с детьми и подростками, начиная с 8 летнего возраста.

**2.Учебный план**

 **2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

 Учебный год в МАУ ДО ДЮСШ г. Серов начинается с 1 сентября и заканчивается 31 Августа. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель. Основная форма учебных занятий – тренировочное занятие.

Учащиеся объединяются по уровням подготовки в учебные группы. Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Продолжительность тренировочной деятельности увеличивается за счет учебно-тренировочных сборов и самостоятельной индивидуальной тренировочной работы в каникулярный период.

**Группы начальной подготовки**

**Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период обучения (лет) | Наполняемость групп (чел.) | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Всего часов в год |
| 1-й год | 15-25 | 6 | 3 | 276 |
| 2-й год | 12-20 | 9 | 3 | 414 |
| 3-й год | 12-20 | 9 | 3 | 414 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание материала | 1 год | 2 год | 3 год |
| Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика |
| 1.  | Введение. Физическая культура и спорт в России | 3 |  | 2 |  | 2 |  |
| 2. | Развитие хоккея в России и за рубежом  | 3 |  | 2 |  | 2 |  |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека | 3 |  | 4 |  | 4 |  |
| 4. | Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена | 3 |  | 4 |  | 4 |  |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж | 3 |  | 4 |  | 4 |  |
| 6. | Технико-тактическая подготовка | 3 |  | 6 |  | 6 |  |
| 7. | Правила игры, организация и проведение соревнований | 3 |  | 5 |  | 5 |  |
| 8. | Места занятий, оборудование и инвентарь. Травматизм в спорте и его профилактика | 3 |  | 5 |  | 5 |  |
| 9. | Установка перед играми, разбор проведённых игр | 4 |  | 5 |  | 5 |  |
| 10. | Общая физическая подготовка |  | 56 |  | 74 |  | 74 |
| 11. | Специальная физическая подготовка |  | 28 |  | 71 |  | 71 |
| 12. | Технико-тактическая подготовка |  | 144 |  | 189 |  | 189 |
| 13. | Учебные и тренировочные игры |  | 16 |  | 11 |  | 11 |
| 14. | Контрольные игры и соревнования |  |  |  | 20 |  | 20 |
| 15. | Контрольные нормативы |  | 4 |  | 12 |  | 12 |
| Всего часов: | 28 | 248 | 37 | 377 | 37 | 377 |
| **Итого:** | **276** | **414** | **414** |

**Годовой график распределения учебных часов**

**1-ый год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | периоды, месяцы | Всего часов |
| *подготовительный* | *соревновательный* | *переходный* |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Теоретические занятия** | **-** | **-** | **4** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** | **28** |
| 1.Введение. Физическая культура и спорт в России |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 3 |
| 2.Развитие хоккея в России и за рубежом |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 3 |
| 3.Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 3 |
| 4.Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, спортивный массаж |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 3 |
| 5.Техническая подготовка |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 3 |
| 6.Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 3 |
| 7..Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 3 |
| 8.Места занятий, оборудование и инвентарь. Травматизм в спорте и его профилактика |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 3 |
| 9.Установка перед играми, разбор проведенных игр |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 4 |
| **Практические занятия** | **-** | **16** | **22** | **23** | **23** | **24** | **24** | **24** | **24** | **23** | **23** | **22** | **248** |
| 1.Общефизическая подготовка |  | 16 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 |
| 2.Специальная физическая подготовка |  | - | 6 | 4 | 2 | - | - | - | 2 | 6 | 4 | 4 | 28 |
| 3.Изучение и совершенствование техники |  |  | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | 6 | 6 | 76 |
| 4.Изучение и совершенствование тактики |  |  | 4 | 5 | 7 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 | 54 |
| 5.Учебные и тренировочные игры |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  | 16 |
| 6.Контрольные игры и соревнования | вне сетки часов |
| 7.Медицинские обследования | вне сетки часов |
| 8.Индивидуальные и самостоятельные занятия |  |  | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 14 |
| 9.Контрольные нормативы |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 4 |
| **Итого:**  | - | **16** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **276** |

**2-ой год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | периоды, месяцы | Всего часов |
| *подготовительный* | *соревновательный* | *переходный* |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Теоретические занятия** | **-** | **3** | **4** | **3** | **4** | **3** | **3**  | **3**  | **3** | **4** | **3** | **4** | **37** |
| 1.Физическая культура и спорт в России |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| 2.Развитие хоккея в России и за рубежом |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| 3.Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 4 |
| 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 5.Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, спортивный массаж |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 4 |
| 6.Техническая подготовка |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 3 |
| 7.Тактическая подготовка |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 3 |
| 8.Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 5 |
| 9.Места занятий, оборудование и инвентарь. Травматизм в спорте и его профилактика |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 1 |  | 5 |
| 10.Установка перед играми, разбор проведенных игр |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 1 |  |  |  | 5 |
| **Практические занятия** | **-** | **21** | **35** | **36** | **35** | **36** | **36** | **36** | **36** | **35** | **36** | **35** | **377** |
| 1.Общефизическая подготовка |  | 17 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 74 |
| 2.Специальная физическая подготовка |  | 4 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 71 |
| 3.Изучение и совершенствование техники |  |  | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 93 |
| 4.Изучение и совершенствование тактики |  |  | 10 | 8 | 11 | 6 | 5 | 5 | 3 | 10 | 8 | 10 | 76 |
| 5.Учебные и тренировочные игры |  |  |  |  |  | 2 | 4 | 4 | 2 |  |  |  | 12 |
| 6.Контрольные игры и соревнования |  |  |  |  |  | 4 | 6 | 6 | 4 |  |  |  | 20 |
| 7.Медицинские обследования | вне сетки часов |
| 8.Индивидуальные и самостоятельные занятия |  |  | 3 | 3 | 2 |  |  |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 19 |
| 9.Текущие и контрольные нормативы |  |  |  | 3 |  | 3 |  |  | 3 |  | 3 |  | 12 |
| **Итого:** | - | **24** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **414** |

**3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | периоды, месяцы | Всего часов |
| *подготовительный* | *соревновательный* | *переходный* |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Теоретические занятия** | **-** | **3** | **4** | **3** | **4** | **3** | **3**  | **3**  | **3** | **4** | **3** | **4** | **37** |
| 1.Физическая культура и спорт в России |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| 2.Развитие хоккея в России и за рубежом |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| 3.Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 4 |
| 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 5.Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, спортивный массаж |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 4 |
| 6.Техническая подготовка |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 3 |
| 7.Тактическая подготовка |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 3 |
| 8.Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 5 |
| 9.Места занятий, оборудование и инвентарь. Травматизм в спорте и его профилактика |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 1 |  | 5 |
| 10.Установка перед играми, разбор проведенных игр |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 1 |  |  |  | 5 |
| **Практические занятия** | **-** | **21** | **35** | **36** | **35** | **36** | **36** | **36** | **36** | **35** | **36** | **35** | **377** |
| 1.Общефизическая подготовка |  | 17 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 74 |
| 2.Специальная физическая подготовка |  | 4 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 71 |
| 3.Изучение и совершенствование техники |  |  | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 93 |
| 4.Изучение и совершенствование тактики |  |  | 10 | 8 | 11 | 6 | 5 | 5 | 3 | 10 | 8 | 10 | 76 |
| 5.Учебные и тренировочные игры |  |  |  |  |  | 2 | 4 | 4 | 2 |  |  |  | 12 |
| 6.Контрольные игры и соревнования |  |  |  |  |  | 4 | 6 | 6 | 4 |  |  |  | 20 |
| 7.Медицинские обследования | вне сетки часов |
| 8.Индивидуальные и самостоятельные занятия |  |  | 3 | 3 | 2 |  |  |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 19 |
| 9.Текущие и контрольные нормативы |  |  |  | 3 |  | 3 |  |  | 3 |  | 3 |  | 12 |
| **Итого:** | - | **24** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **414** |

**Результаты реализации программы на этапе НП:**

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

**Учебно-тренировочные группы**.

**Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период обучения (лет) | Наполняемость групп (чел.) | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Всего часов в год |
| 1-й год | 10-14 | 12 | 4 | 552 |
| 2-й год | 10-14 | 12 | 4 | 552 |
| 3-й год | 8-12 | 18 | 6 | 828 |
| 4-й год | 8-12 | 18 | 6 | 828 |
| 5-й год | 8-12 | 18 | 6 | 828 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика |
| 1.  | Физическая культура и спорт в России | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |
| 2. | Введение. Развитие хоккея в России и за рубежом | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |
| 3. | Физическая культура и спорт в России | 6 |  | 6 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  |
| 4. | Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена. | 5 |  | 5 |  | 10 |  | 10 |  | 10 |  |
| 5. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека  | 6 |  | 6 |  | 10 |  | 10 |  | 10 |  |
| 6. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, спортивный массаж | 6 |  | 6 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  |
| 7. | Технико-тактическая подготовка | 6 |  | 6 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  |
| 8. | Правила игры. Организация и проведение соревнований | 6 |  | 6 |  | 10 |  | 10 |  | 10 |  |
| 9. | Места занятий, оборудование и инвентарь. Травматизм в спорте и его профилактика | 6 |  | 6 |  | 10 |  | 10 |  | 10 |  |
| 10.  | Установка перед играми, разбор проведенных игр | 6 |  | 6 |  | 10 |  | 10 |  | 10 |  |
| 11. | Общефизическая подготовка |  | 83 |  | 83 |  | 124 |  | 124 |  | 124 |
| 12. | Специальная физическая подготовка |  | 111 |  | 111 |  | 166 |  | 166 |  | 166 |
| 13. | Технико-тактическое мастерство |  | 101 |  | 101 |  | 138 |  | 138 |  | 138 |
| 14. | Учебные и тренировочные игры |  | 90 |  | 90 |  | 129 |  | 129 |  | 129 |
| 15. | Контрольные игры и соревнования |  | 33 |  | 33 |  | 36 |  | 36 |  | 36 |
| 16. | Инструкторская и судейская практика |  | 33 |  | 33 |  | 48 |  | 48 |  | 48 |
| 17. | Индивидуальные и самостоятельные занятия |  | 28 |  | 28 |  | 42 |  | 42 |  | 42 |
| 18. | Инструкторская и судейская практика |  | 6 |  | 6 |  | 12 |  | 12 |  | 12 |
| 19 | Контрольные нормативы |  | 12 |  | 12 |  | 12 |  | 12 |  | 12 |
| 20 | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  | 38 |  | 38 |  | 38 |
|  | Всего часов: | **55** | **497** | **55** | **497** | **83** | **745** | **83** | **745** | **83** | **745** |
|  | **Итого:** | **552** | **552** | **828** | **828** | **828** |

**Годовой график распределения учебных часов**

**1-ый и 2-ой годы обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | периоды, месяцы | Всего часов |
| *подготовительный* | *соревновательный* | *переходный* |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Теоретические занятия** | **-** | - | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | **55** |
| 1.Физическая культура и спорт в России |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 2.Развитие хоккея в России и за рубежом |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 4 |
| 3.Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | 6 |
| 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |  |  | 2 | 5 |
| 5.Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, спортивный массаж |  |  | 2 |  |  | 2 | 1 |  |  | 1 |  |  |  6 |
| 6.Техническая подготовка |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  | 6 |
| 7.Тактическая подготовка |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 6 |
| 8.Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 |  | 6 |
| 9.Места занятий, оборудование и инвентарь. Травматизм в спорте и его профилактика |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 2 | 6 |
| 10.Установка перед играми, разбор проведенных игр |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 1 |  |  |  | 6 |
| **Практические занятия** | **-** | **32** | **46** | **46** | **47** | **47** | **47** | **47** | **47** | **46** | **46** | **46** | **497** |
| 1.Общефизическая подготовка |  | 18 | 12 | 9 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 8 | 9 | 12 | 83 |
| 2.Специальная физическая подготовка |  | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 111 |
| 3.Изучение и совершенствование техники |  |  | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 101 |
| 4.Изучение и совершенствование тактики |  | 3 | 10 | 7 | 16 | 2 | 6 | 9 | 11 | 11 | 5 | 10 | 90 |
| 5.Учебные и тренировочные игры |  |  |  | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 |  | 33 |
| 6.Контрольные игры и соревнования |  |  |  |  |  | 9 | 12 | 9 | 3 |  |  |  | 33 |
| 7.Медицинские обследования | вне сетки часов |
| 8.Индивидуальные и самостоятельные занятия |  |  | 4 | 4 | 4 | 2 |  |  | 2 | 4 | 4 | 4 | 28 |
| 9.Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  | 6 |
| 10.Текущие и контрольные нормативы |  |  |  | 3 |  | 3 |  |  | 3 |  | 3 |  | 12 |
| **Итого:** | - | **32** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **552** |

**3-й, 4-ый и 5-ый годы обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | периоды, месяцы  | Всего часов |
| *подготовительный* | *соревновательный* | *переходный* |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Теоретические занятия** | **-** | **3** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **83** |
| 1.Физическая культура и спорт в России |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | 4 |
| 2.Развитие хоккея в России и за рубежом |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 | 1 | 4 |
| 3.Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена |  | 1 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 9 |
| 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека |  | 1 | 2 | 1 |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 2 | 10 |
| 5.Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, спортивный массаж |  |  | 1 |  | 2 | 1 | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 10 |
| 6.Техническая подготовка |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 8 |
| 7.Тактическая подготовка |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 8 |
| 8.Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 10 |
| 9.Места занятий, оборудование и инвентарь. Травматизм в спорте и его профилактика |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 | 10 |
| 10.Установка перед играми, разбор проведенных игр |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 10 |
| **Практические занятия** | **-** | **45** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** | **745** |
| 1.Общефизическая подготовка |  | 23 | 14 | 14 | 9 | 4 | 4 | 4 | 6 | 9 | 14 | 23 | 124 |
| 2.Специальная физическая подготовка |  | 22 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 166 |
| 3.Изучение и совершенствование техники |  |  | 15 | 15 | 15 | 11 | 11 | 11 | 15 | 15 | 15 | 15 | 138 |
| 4.Изучение и совершенствование тактики |  |  | 15 | 13 | 15 | 12 | 12 | 12 | 11 | 18 | 11 | 10 | 129 |
| 5.Учебные и тренировочные игры |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 36 |
| 6.Контрольные игры и соревнования |  |  |  |  | 3 | 12 | 12 | 12 | 9 |  |  |  | 48 |
| 7.Медицинские обследования | вне сетки часов |
| 8.Индивидуальные и самостоятельные занятия |  |  | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 42 |
| 9.Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 3 |  | 3 | 3 |  |  | 3 |  | 12 |
| 10.Текущие и контрольные нормативы |  |  |  | 3 |  | 3 |  |  | 3 |  | 3 |  | 12 |
| 11.Восстановительные мероприятия |  |  | 2 | 2 | 3 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 1 | 3 | 38 |
| **Итого:** | - | **48**  | **78**  | **78**  | **78**  | **78**  | **78**  | **78**  | **78**  | **78**  | **78**  | **78**  | **828** |

 **Группы Совершенства спортивного мастерства.**

**Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период обучения (лет) | Наполняемость групп (чел.) | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Всего часов в год |
| 1-й год | 2-6 | 18 | 6 | 828 |
| 2-й год | 2-6 | 18 | 6 | 828 |
|  |  |  |  |  |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | 1 год | 2 год |
| Теор. | Практ. | Теор. | Практ. |
| 1.  | Физическая культура и спорт в России | 4 |  | 4 |  |
| 2. | Введение. Развитие хоккея в России и за рубежом | 4 |  | 4 |  |
| 3. | Физическая культура и спорт в России | 9 |  | 9 |  |
| 4. | Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена. | 10 |  | 10 |  |
| 5. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека  | 10 |  | 10 |  |
| 6. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, спортивный массаж | 8 |  | 8 |  |
| 7. | Технико-тактическая подготовка | 8 |  | 8 |  |
| 8. | Правила игры. Организация и проведение соревнований | 10 |  | 10 |  |
| 9. | Места занятий, оборудование и инвентарь. Травматизм в спорте и его профилактика | 10 |  | 10 |  |
| 10.  | Установка перед играми, разбор проведенных игр | 10 |  | 10 |  |
| 11. | Общефизическая подготовка |  | 124 |  | 124 |
| 12. | Специальная физическая подготовка |  | 166 |  | 166 |
| 13. | Технико-тактическое мастерство |  | 138 |  | 138 |
| 14. | Учебные и тренировочные игры |  | 129 |  | 129 |
| 15. | Контрольные игры и соревнования |  | 36 |  | 36 |
| 16. | Инструкторская и судейская практика |  | 48 |  | 48 |
| 17. | Индивидуальные и самостоятельные занятия |  | 42 |  | 42 |
| 18. | Инструкторская и судейская практика |  | 12 |  | 12 |
| 19 | Контрольные нормативы |  | 12 |  | 12 |
| 20 | Восстановительные мероприятия |  | 38 |  | 38 |
|  | Всего часов: | **83** | **745** | **83** | **745** |
|  | **Итого:** | **828** | **828** |

**Годовой график распределения учебных часов**

**1-ый и 2-ой годы обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | периоды, месяцы  | Всего часов |
| *подготовительный* | *соревновательный* | *переходный* |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Теоретические занятия** | **-** | **3** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **83** |
| 1.Физическая культура и спорт в России |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | 4 |
| 2.Развитие хоккея в России и за рубежом |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 | 1 | 4 |
| 3.Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена |  | 1 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 9 |
| 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека |  | 1 | 2 | 1 |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 2 | 10 |
| 5.Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, спортивный массаж |  |  | 1 |  | 2 | 1 | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 10 |
| 6.Техническая подготовка |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 8 |
| 7.Тактическая подготовка |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 8 |
| 8.Правила игры. Организация и проведение соревнований |  |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 10 |
| 9.Места занятий, оборудование и инвентарь. Травматизм в спорте и его профилактика |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 | 10 |
| 10.Установка перед играми, разбор проведенных игр |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 10 |
| **Практические занятия** | **-** | **45** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** | **745** |
| 1.Общефизическая подготовка |  | 23 | 14 | 14 | 9 | 4 | 4 | 4 | 6 | 9 | 14 | 23 | 124 |
| 2.Специальная физическая подготовка |  | 22 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 166 |
| 3.Изучение и совершенствование техники |  |  | 15 | 15 | 15 | 11 | 11 | 11 | 15 | 15 | 15 | 15 | 138 |
| 4.Изучение и совершенствование тактики |  |  | 15 | 13 | 15 | 12 | 12 | 12 | 11 | 18 | 11 | 10 | 129 |
| 5.Учебные и тренировочные игры |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 36 |
| 6.Контрольные игры и соревнования |  |  |  |  | 3 | 12 | 12 | 12 | 9 |  |  |  | 48 |
| 7.Медицинские обследования | вне сетки часов |
| 8.Индивидуальные и самостоятельные занятия |  |  | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 42 |
| 9.Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 3 |  | 3 | 3 |  |  | 3 |  | 12 |
| 10.Текущие и контрольные нормативы |  |  |  | 3 |  | 3 |  |  | 3 |  | 3 |  | 12 |
| 11.Восстановительные мероприятия |  |  | 2 | 2 | 3 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 1 | 3 | 38 |
| **Итого:** | - | **48**  | **78**  | **78**  | **78**  | **78**  | **78**  | **78**  | **78**  | **78**  | **78**  | **78**  | **828** |

**2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в хоккее с шайбой**

Немаловажное значение в занятиях хоккее с шайбой занимают навыки из других видов спорта. Некоторые из таких навыков способствуют повышению профессионального мастерства. Приведем несколько примеров:

 1.Легкая атлетика*:*

* чередование ходьбы и бега;
* семенящий бег;
* кроссы от 1000 до 3000 м;
* бег с изменением ско­рости;
* бег на короткие дистанции (30 - 60 -100 м);
* прыжки в длину с места и с разбега.

2. Подвижные и спортивные игры:

* эстафеты с бегом и прыжками;
* эстафеты с преодолением препятствий;
* эстафеты с ведением и передачей мяча;
* игры в волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, регби ( по упрощенным правилам), хоккей с мячом.

4. Художественная гимнастика:

* скакалка;
* поднимание ноги вперед, в сторону, назад;
* сохранение устойчивости тела в статическом положении;
* равновесие;
* последовательное сгибание и разгибание в суставах - волна;
* сгибание тела - наклон;
* вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) - перекаты; с переворачиванием через голову - кувырок;
* вращательное движение тела с полным переворачиванием - переворот;

5. Спортивная гимнастика:

* вольные упражнения: кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и т.п.;
* упражнения на перекладине.

Благодаря использованию упражнений из других видов спорта у обучающихся происходит воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы, гибкости и других качеств необходимых им на занятиях хоккеем с шайбой и в жизни.

**3.Методическая часть**

 **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки**

Методическая часть программы включает в себя рекомендации по организации тренировочного и воспитательного процессов, учебный материал по основным видам подготовки, требования техники безопасности при занятиях хоккеем с шайбой, педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки:**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (лет) |
| Начальной подготовки (НП) | До 3-х лет |
| Учебно-тренировочный | До 5-ти лет |
| Совершенство спортивного мастерства | Без ограничений |

 **Программа базируется на следующих методических принципах:**

* принцип комплектностипредполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
* принцип преемственностиопределяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
* принцип вариативностипредусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

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

Учебный материал по теоретической подготовке представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам-преподавателям самостоятельно планировать прохождение разделов программы, в зависимости от конкретных задач и уровня подготовки учащихся.

В каждой учебной группе проводится прием контрольных нормативов по общей (все группы), специальной физической и технической подготовке и регулярные соревнования по сдаче разрядных норм в соответствии с ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация(кроме спортивно-оздоровительных групп).

Начиная с 12-13 лет, учащиеся осваивают простейшие навыки судейства (в спортивных играх, при сдаче контрольных нормативов).

Распределение учебных часов по видам подготовки в течение учебного периода может изменяться в зависимости от климатических условий, а также с учетом уровня подготовки учащихся, их биологического возраста.

 **Организационно-методические указания**

В школу целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий по общей физической подготовке, которые, как правило, проводятся на открытых площадках, осуществляется окончательный отбор обучающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем с шайбой, состояние здоровья (определяется по результатам медицинского обследования), трудолюбие, дисциплинированность, успеваемость по общеобразовательным предметам.

Организация учебно-тренировочного процесса должна осуществляться в соответствии с современными методами тренировки, неотъемлемой частью которых является освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров преподавателей к его освоению.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, при выполнении индивидуальных и домашних заданий. Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться физической подготовке.

Наиболее сложным является определение нагрузок и комплекса упражнения для учащихся спортивно-оздоровительных групп. При развитии и формировании силовых способностей у детей, прежде всего, следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений:

* чрезмерно больших нагрузок на позвоночник;
* длительных мышечных напряжений туловища;
* перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях,
* волевых и эмоциональных напряжений.

Вышеназванные упражнения не рассчитаны на неокрепший организм и возможности нервной системы детей.

Одновременно необходимо вырабатывать у юных хоккеистов способность расслаблять мышцы после их напряжения. Формирование выносливости у младших школьников обеспечивает выполнение упражнений длительное время без снижения интенсивности.

Выносливость - формируется и развивается под воздействием физической нагрузки несколько большей той, которую он привык переносить. В процессе таких упражнений организм ребенка постепенно адаптируется к состоянию утомления, вызываемому повышенным объемом работы, приобретает способность выполнять то или иное движение (бег, серии прыжков и т.д.) более длительное время, а затем быстро восстанавливать силы после перегрузок.

Нагрузки должны быть оптимальными как по продолжительности, так и по интенсивности, и чередоваться с достаточными для восстановления сил паузами для отдыха. Из существующих методов наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузок с паузами отдыха. Возможно, использовать переменный метод тренировок, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средне и малой интенсивности(без пауз для отдыха). Равномерный метод тренировок – это выполнение всего запланированного объема работы в постоянном темпе.

В младшем школьном возрасте быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям, темпы прироста выше, чем в более старшем школьном возрасте (среднем, старшем). Однако дети этого возраста часто не могут поддерживать усилия на постоянном уровне. Даже при непродолжительной работе (1-1,5 мин.) они преднамеренно останавливаются и отвлекаются. Это объясняется легкой иррадиацией процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, а также неумением различать степень мышечного напряжения.

На учебно-тренировочных занятиях необходимо наблюдать за сохранением правильной осанки. Для этого необходимо выполнять разгрузочные упражнения для позвоночного столба (упражнения в положении лежа на спине и животе, на четвереньках, висы на перекладине, гимнастической стенке). Следует избегать упражнений с ассиметричным подниманием тяжестей, чрезмерной и длительной нагрузкой, с весом партнера, с катанием на коньках с отягощением. Особое внимание в подготовке юных хоккеистов должны быть обращено на развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения за минимальное время. Она зависит от скорости ответных действий на какой-либо сигнал. Скорость одиночных движений определяется количеством в секунду. Быстрота реакции ребенка зависит в большей степени от типа его нервной системы и является качеством, в большей степени наследуемым от родителей, но ее можно развивать в определенном диапазоне соответствующими упражнениями.

В простых двигательных реакциях имеется два периода: скрытый – от момента восприятия сигнала до начала ответного движения и период сокращения мышц. Соответственно этому подбираются упражнения двух видов:

 быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные);

те же движения, выполняемые не по сигналу, простые по форме без внешнего отягощения и в облегченных условиях. Примером служат махи рукой, имитация ударов, бросков, бег с горы и т.д.

Сложные двигательные реакции – реакции на движущийся объект и реакции выбора. В реакциях на движущийся объект часть времени занимает фиксирование движущегося объекта глазами (глазо-двигательная и диоптрическая реакции).

Чтобы совершенствовать у детей способность быстро улавливать глазами движущийся объект, используются подвижные игры с большими и малыми мячами (для тенниса, настольного тенниса, хоккея с мячом), с шайбой.

Большинство упражнений желательно проводить в форме подвижных игр с выбором наиболее правильного действия.

Благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Под техникой принято понимать совокупность специальных приемов, необходимых для ведения игры. Техническая подготовка на начальном этапе является основной частью учебно-тренировочного процесса в подготовке юных хоккеистов, содержит два основных раздела:

* техника передвижения на коньках;
* техника владения клюшкой и шайбой.

При обучении технике катания на коньках группу целесообразно разбивать на три части: в первую группу отбираются те, кто немного умеет кататься на коньках; во вторую - дети, не умеющие кататься, но хорошо развитые и более координированные; в третью – подготовленные слабее остальных.

Важным этапом в обучении технике катания является правильный подбор и одевание экипировки. Размер ботинок с коньками должен соответствовать размеру ноги обучающегося, поставленная концом крюка на пол клюшка должна быть не ниже подбородка и не выше носа обучающегося, шайба должна составлять ¾ веса обычной шайбы. Правильность одевания экипировки, во избежание травматизма, нужно постоянно контролировать тренеру-преподавателю. Занятия, направленные на овладение навыками работы руками желательно проводить в специализированных тренировочных городках, т.е. в помещениях площадью не менее 500 кв.м, имеющих гладкую и скользящую поверхность пола (металлические листы, пластик, линолеум) и оснащенным следующим инвентарем и оборудованием: облегченные шайбы; пластмассовые кубики разных цветов; резиновые кольца определенных размеров; стойки; маленькие ворота; щиты-мишени; хоккейные и теннисные мячи.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительная - включает подготовку детей к решению основной задачи; основная - включает ознакомление, закрепление и совершенствование двигательного умения и навыка, целенаправленное развитие физических качеств; заключительная – включает игровые задания, упражнения на восстановление дыхания, 3-5 минут спокойного катания.

При обучении двигательным умениям и навыкам используются групповая, поточная и игровая формы организации учебно-тренировочного процесса. В основе обучения на данном этапе лежит объяснительно-иллюстративный метод.

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет (группы начальной подготовки) упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образованию "мышечного корсета", укрепления мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3-1/2 веса собственного тела). В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания и предельного повторения количества упражнений.

В возрасте с 10 до 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных передвижений.

В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий – в гору, с горы, по различному грунту, со свинцовыми накладками на коньках).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (220,30,40,50,60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном в период с 10 до 16 лет.

 В это врем эффективность тренировок на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с невысокой скоростью передвижения в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30-40-50 метров с короткими (15-30 с) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощностью не более 30-40 с. Пауза отдыха 1,5-2,5 мин., число повторений в серии 4-5, число серий 1-3). Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.). При силовой тренировке необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работающих мышц.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов обще развивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих технические и тактические навыки, в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, за счет тренировочных и календарных игр. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая конкретные результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст учащихся и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства учащихся значительно выше при использовании в тренировочном процессе подсобного инвентаря, средств срочной информации.

Во всех возрастных группах следует уделять особое внимание совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, подержать шайбу, забросить её в ворота), для решения которой, учащийся должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление учащихся, необходимо развивать постоянно, в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры с полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Для решения комплексных и частных задач подготовки хоккеистов нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный, интервальный методы, а также такие формы организации занятий, как круговая тренировка и поточный метод.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются в ходе учебно-тренировочного процесса и закрепляются в спортивно-массовых мероприятиях.

Основными формами занятий являются:

* теоретические,
* учебно-тренировочные,
* групповые и индивидуальные занятия,
* учебно-тренировочные сборы,
* учебные, тренировочные, товарищеские, контрольные и официальные соревнования по хоккею с шайбой и другим видам спорта.

Целесообразно широко практиковать домашние задания, особенно при совершенствовании техники катания на коньках.

В течение всего периода обучения, обучающиеся находятся под медицинским контролем.

В системе восстановительных мероприятий основное место занимают педагогические, которые осуществляются посредство оптимального сочетания тренировочных заданий различной направленности и отдыха с учетом возрастных особенностей учащихся.

Воспитательная работа направлена на формирование у обучающихся товарищества, трудолюбия, честности, гражданской ответственности, патриотизма.

 **Методические рекомендации по организации тренировочного процесса**

Учебный план предусматривает организацию и проведение круглогодичных тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

Годичный цикл тренировочных занятий учебных групп делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки годичный цикл может на периоды не делиться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры. Продолжительность подготовительного периода увеличивается за счет самостоятельной индивидуальной тренировочной работы в каникулярный(01.07-25.08) период.

Задачи подготовительного периода:

* приобретение и улучшение общей физической подготовки с помощью разнообразных средств (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика и т.д.);
* дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости);
* изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
* дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств;
* приобретение новых теоретических знаний.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Обще-подготовительный период имеет большую продолжительность.

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными средствами. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30%-70%, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на земле и на льду, постепенно повышается доля товарищеских и тренировочных игр. Проводимые в этот период игры носят вспомогательную роль и не должны подменять учебно-тренировочной работы.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако, не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще подготовительных упражнений. На этом фоне продолжает расти объем специальных подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

Тренировочная нагрузка должна носить в тренировочном дне следующий вид: утром - малая, днем – большая, вечером – средняя; в тренировочной неделе - волнообразный характер. В неделе две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой. При планировании занятий в недельном цикле следует через два-три тренировочных дня включать день отдыха. В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной или уменьшенной нагрузкой В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности выше, чем в предыдущем году.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов.

Задачи соревновательного периода:

* дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
* обучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
* овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
* совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре. Однако, в отдельные дни и недели соревновательного периода необходимо включать также дополнительные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах спортивного совершенствования при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных непосредственно с участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению на соревнованиях. Обучающиеся учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приемы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведенные игры.

Переходный периодначинается по окончании соревнований и продолжается в течение двух месяцев до следующего макроцикла подготовительного периода.

Задачи переходного периода:

* сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
* устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде снижается продолжительность и интенсивность занятий.

В то же время, в переходный период тренировочный процесс не должен прерываться; должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности, и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволяет начать новый макроцикл с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Основное содержание занятий на данном этапе составляет общефизическая подготовка.

**Методические рекомендации по организации тренировочного процесса младшего школьного возраста.**

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор учащихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации тренировочных занятий с детьми младшего школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

 Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;

 Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

 В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля за состоянием здоровья и физическим развитием;

 В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

На этапе начальной подготовки главное - это обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом.

 Основные средства тренировочных воздействий:

* общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
* элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
* подвижные игры и игровые упражнения;
* метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
* спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют вначале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах начальной подготовки большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Обучение осуществляется на основе следующих методов: наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), игровой и соревновательный. При изучении упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея с шайбой и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Уровень физической подготовленности определяется в процессе педагогического тестирования, которое проводится в начале и конце учебного года в виде оценивания результатов выполнения контрольных нормативов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

**Программный материал**

Теоретические занятия (для всех групп)

Цель теоретической подготовки - формирование интереса к избранному виду спорта, культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе, в жизни.

Для детей дошкольного возраста теоретическая подготовка не выделяется отдельным направлением, теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе. Для детей школьного возраста теоретическая подготовка является одним из разделов программы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, дискуссий, бесед. Они органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

**Вводное занятие**

Права и обязанности учащегося спортивной школы. Структура МАУ ДО ДЮСШ, символика школы, школьные традиции. Лучшие достижения учащихся специализации хоккея с шайбой.

Знакомство с видом спорта, правилами поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях.

Инструктаж по технике безопасности. Для детей дошкольного возраста вводное занятие проводится с участием родителей.

**Физическая культура и спорт в России**

Понятие о физической культуре как части общей национальной культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Отечества. Спорт как средство воспитания характера.

Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных хоккеистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Основные направления развития физической культуры и спорта в России(на основе [Федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы"](http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26361/)).

Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития хоккея.

**История хоккея с шайбой**

Возникновение хоккея. Основные этапы развития Отечественного хоккея. Основные этапы развития международного хоккея. Значение русской школы хоккея для развития международного хоккея. Достижения советских и российских хоккеистов на международных соревнованиях. История создания и развития клуба "Золотая шайба". Основные соревнования, проводимые в Российской Федерации и Сибирском Федеральном округе для детей и юношества по хоккею с шайбой. Лучшие российские команды, игроки, тренеры.

 Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочные аппарат и мышцы, их строение, взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов. Систематические занятия физическими упражнениями важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические навыки и знания. Закаливание, режим и питание спортсмена

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею с шайбой. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде, обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем с шайбой.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма.

 Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

 Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с шайбой. Причины травм, их профилактика при занятиях хоккеем с шайбой. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общие понятия о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до и после тренировки (соревнований). Противопоказания к массажу.

 Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка-процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

 Общая и специальная физическая подготовка

Атлетическая подготовка хоккеиста и её значение. Подготовка функциональных систем, развитие двигательных качеств. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеиста (на земле, в зале, на льду), применяемых для её осуществления.

Взаимосвязь двигательных качеств человека. Средства подготовки (на земле, в зале, на льду) хоккеистов различных возрастных групп.

Средства физической подготовки (на земле, в зале, на льду) вратаря и полевых игроков. Особенности скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности хоккеистов.

Методы контроля: нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке для хоккеистов.

 Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения в различных ситуациях, разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками КХЛ. Новое в технике хоккея. Тенденции развития техники.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: контрольные упражнения и нормативы по технике.

 Тактическая подготовка

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики Советского и российского хоккея. Общие особенности тактики ведущих хоккейных держав (Канада, Финляндия, Чехия, Швеция).

Тактический план встречи, его составление, осуществление. Борьба за инициативу важнейшая тактическая задача и пути её решения. Гибкий, творческий характер тактики. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне; при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика - средство решения общей задачи.

Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием.

Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения команд от возможностей противника, индивидуальных способностей игроков, размеров поля, освещения, состояния льда, метеорологических условий (снег, оттепель и т.п.). Тактические варианты игры при вбрасывании.

 Морально-волевая подготовка

Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение спорта.

Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед коллективом, инициативность. Приемы, способствующие успешному достижению трудностей в спорте высших достижений.

Психологическая подготовка хоккеиста, её значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов.

Психологическая подготовка перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

 Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за учебно-тренировочным процессом.

Урок - основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средства решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи; средства и методы решения задач по периодам.

Индивидуальная, групповая, командная и самостоятельная тренировка.

 Правила игры, организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства спортсмена. Значение спортивных соревнований. Особенности проведения соревнований на приз клуба "Золотая шайба".

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, с выбыванием. Их особенности. Положение о соревновании и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок предоставления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информации.

Анализ правил игры.

 Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

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

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев, игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнования. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора игр.

 Места занятий, оборудование, инвентарь

Площадка для проведения занятий и соревнований по хоккею с шайбой. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Общая физическая подготовка

**Группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы**

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

 Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длиной скакалкой, гантелями, «блинами", набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей); из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером).

 Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно. Смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Угол в исходном положении, лежа, сидя. Разнообразные сочетания упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, на пятках, внутренней и внешней стороне стопы. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (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 полу-приседе.

 Упражнения для направленного развития физических качеств

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места, сходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера), переворот в сторону, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнувшись, стойка на руках и голове, стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключенным зрением). Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты, сальто. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы (самбо, дзюдо). Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную, движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полу-приседе, с ускорением. Игры в эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты

Старты и бег на отрезках от пяти до ста метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки и возобновление, и изменение направления движения.

Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры в эстафеты с бегом и прыжками, с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

 Упражнения для развития силы

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Лазание с грузом. Бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседание на одной и двух ногах; варианты: с гантелями, с "блинами", с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимание в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивание из приседа, полу приседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность. Упражнения на специальных приспособлениях и тренажерах.

 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощением (утяжеленные пояса, "блины", гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применение силовых приемов. Обще развивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

 Упражнения для развития общей выносливости

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500,600,800,1000,1500 метров. Кроссы (дистанция от двух до восьми километров). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.).

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров

 Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км на время и на более длинные дистанции без учета времени).

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

 Плавание: повторное проплывание отрезков 25,50,100 метров на время и более длинных дистанций с невысокой скоростью. Игры в воде.

Специальная физическая подготовка

 **Группы начальной подготовки (1-2 год обучения)**

Упражнения для развития взрывной силы

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, "блины" и т.п.), величина которых не более 1/2, 1/3 собственного веса тела. При этом не допускаются повторения "до отказа". Подскоки и прыжки без отягощения и с отягощением. Броски, метания, толкания камней, набивных мячей, весом до 1 кг (от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад). Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров, бег в воде, многоскоки на песке. Броски шайбы на дальность. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам) с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.

Упражнения с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадях. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

 Упражнения для развития быстроты

Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание отрезков от 15 до 40 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.). Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках 18,36 и 54 м на время. Упражнения на расслабление.

 Упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков)

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 ударов в минуту) и переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Кроссы 3-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 минут (работа 5-12 с, интервалы отдыха 15-30 с.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин., число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин., число серий 12). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с, вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Бег, прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках.

 Упражнения для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Выбивание шайбы и партнеров в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонения от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

 Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения, полу вращения, шпагат, полу шпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. "Мост" из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивающих мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Учебно-тренировочные группы (1-3 год обучения)

 Упражнения для развития взрывной силы

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, "блины" и т.п.), величина которых не более 1/2, 1/3 собственного веса тела. При этом не допускаются повторения "до отказа". Подскоки и прыжки без отягощения и с отягощением. Броски, метания, толкания камней, набивных мячей, от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров, бег в воде, многоскоки на песке. Броски шайбы на дальность. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам) с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.

Упражнения с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадях. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д. Упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей 3 кг. Беговые упражнения с отягощением.

Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера и т.д. Броски утяжеленной шайбы (до 400 гр.)."Челночный бег". Бег вверх по лестнице.

 Упражнения для развития быстроты

Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание отрезков от 60 до 100 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.). Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках 18,36 и 54 м на время. Упражнения на расслабление.

 Упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков)

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 ударов в минуту) и переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Кроссы 5-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 минут (работа 5-12 с, интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин., число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-15 мин., число серий - 23). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с, вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Бег, прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках.

 Упражнения для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Выбивание шайбы и партнеров в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонения от применения силовых приемов, резкая смена направления бега. Выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

 Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения, полу вращения, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. "Мост" из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивающих мышц, несущих основную нагрузку в игре.

**Учебно-тренировочные группы (4-5 год обучения)**

 Упражнения для развития взрывной силы

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, "блины" и т.п.), величина которых не более 1/2, 1/3 собственного веса тела. При этом не допускаются повторения "до отказа ". Подскоки и прыжки без отягощения и с отягощением. Броски, метания, толкания камней, набивных мячей, от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Вес набивных мячей – 4 кг. Метание легкоатлетического ядра. Имитация бега на коньках с отягощением. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии 4-5 раз). Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров, бег в воде, многоскоки на песке. Броски шайбы на дальность. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам) с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.

Упражнения с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадях. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д. Упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера и т.д. Броски утяжеленной шайбы (до 400 гр.). "Челночный бег". Бег вверх по лестнице.

 Упражнения для развития быстроты

Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание отрезков от 60 до 100 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.). Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках 18, 36 и 54 м. на время. Упражнения выполняются с широким использованием метода сопряженного воздействия. Упражнения на расслабление.

 Упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков)

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 ударов в минуту) и переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Кроссы 8-10 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 минут (работа 5-12 с, интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 40-50 с, интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 56 раз, интервалы отдыха между сериями 8-12 мин., число серий 5-6). Фартлек. Бег 200,300, 400м. "Челночный бег".

Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с, вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Бег, прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках.

 Упражнения для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Выбивание шайбы и партнеров в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонения от применения силовых приемов, резкая смена направления бега. Выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий. Использование упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

 Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения, полу вращения, шпагат, полу шпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. "Мост" из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивающих мышц, несущих основную нагрузку в игре. Широкое использование в упражнениях отягощений малого веса.

 Техника и тактика игры в хоккей

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки: физической, тактической, игровой и психологической. В Приложениях 1 - 4 можно увидеть распределение часов по изучению приемов технической подготовки на всех этапах обучения (Приложение 1 – приемы техники передвижения на коньках; Приложение 2 - техника владение клюшкой и шайбой; Приложение 3 – техника игры вратаря; Приложение 4 – технические умения на различных этапах)

 **На спортивно-оздоровительном** этапе следует уделять особое внимание овладению техникой передвижения на коньках, техникой владения клюшкой и шайбой. Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

**Группы начальной подготовки (1-3 год обучения)**

 Техника игры. Техника передвижения на коньках

Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на одном и двух коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагом. Торможение "плугом", "полу плугом", двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, с крестными шагами, перебежкой (слаломный бег).Бег по виражу, вправо, влево, по "восьмерке", по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, переступанием, с крестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу "по восьмерке", с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной, боком в направлении движения). Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

 Техника нападения. Техника владения клюшкой и шайбой

Ведение шайбы. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой, по дугам. Ведение шайбы ударным подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое "рубкой"), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками.

Броски. Обучение длинному броску с "удобной" и "неудобной" стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом.

Прием шайбы, остановка шайбы. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно колено, на два колена, лежа).

Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом вправо, влево, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с "подпусканием" шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты "на передачу", "на бросок", "на перемещение" и т.д.

 Техника обороны

Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой, с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника.

Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передачи. Обучение передаче «подкидной», длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и коротком замахом), передаче коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «передай и выйди», «с крестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в "квадратах" с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:3, 5:3; с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и т.д.

 Тактика обороны

Индивидуальные действия. Выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

Изучение игровых обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

**Учебно-тренировочные группы (1-2 год обучения)**

 Техника игры. Техника бега на коньках

Повторение и закрепление ранее изученного материала. Совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном, двух коньках, с поворотом, с последующим ускорением.

Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседание на одно, два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

 Техника нападения

Ведение шайбы. Совершенствование ранее изученных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по "восьмерке", с торможениями, ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с "подпусканием" под клюшку соперника с зрительным контролем и без зрительного контроля.

Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных способов бросков: "длинного" броска, с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание после боковой, встречной передачи. Удар-бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники "кистевого" броска. Плавные броски и броски с поворотом крюка с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправленные и проталкивание шайбы в ворота. Обучение технике броска подкидкой.

Прием шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с "удобной" и "неудобной" стороны. Остановка-прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста, с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху.

Обучение техническим приемами овладения шайбой при введении её в игру.

Изучение сочетаний технических приемов: прием-ведение-передача, прием-ведение бросок, прием-ведение-бросок-добивание, прием-бросок, прием-бросок-добивание. Прием-передача и т.д. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например, прием-ведение-передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагонально, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и др.), передача (броском, ударом, подкидкой с удобной и неудобной стороны и др.). Обманные движения (финты) перед передачей партнеру – «ложный бросок», «остановка, ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт "игра на паузе". Совершенствование финтов "на передачу", "на ведение", "на перемещение", ведение с обыгрыванием, оббегание.

 Техника обороны

Силовые приемы. Обучение основным приемам силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшки сверху, подбивание клюшки соперника.

Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема её соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в падении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя, Умение выбрать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы, стоя на одном и двух коленях, в падении.

 Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия. Основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного соперника. Отрыв от "опекуна" для получения шайбы. Передачи шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака "опекуна", проводящего силовой прием.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Совершенствование «короткой" и "длинной" передачи с места в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передачи с использованием борта, коньком, "подкидкой", ударом с коротким замахом, передачи "оставлением". Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасыванием шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль круглого борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от "опекуна".

Изучение взаимодействия в "треугольниках" (включение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального либо крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода "опекуна" в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и "опекунами" с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи соперника – добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем "пятачке", создание помех вратарю при бросках партнера издали, замыкание дальней (от бросающего) штанги.

Командные взаимодействия. Действия при численном превосходстве над противником (5:3; 5:4; 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение.

 Тактика обороны

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием ждя отбора шайбы или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке.

Групповые и командные взаимодействия. Изучение ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

 **Учебно-тренировочные группы (3-4 года обучения)**

 Техника игры. Техника бега на коньках

Повторение и закрепление ранее изученного материала. Совершенствование приемов техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время на 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения.

 Эстафеты. Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.п. «Челночный бег".

 Техника нападения

Ведение шайбы. Совершенствование ранее изученных видов ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площади и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных видов бросков с "удобной" и "неудобной" стороны, в движении, после боковой, встречной передачи. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправленное шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со "своих" точек хоккейного поля.

Совершенствование силы и точности бросков. Совершенствование бросков по воротам, в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера, на большой скорости; с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Прием шайбы ранее изученными способами, в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости передвижения игрока. Остановка шайбы, летящей по воздуху, клюшкой.

Совершенствование приемов ловли шайбы на себя.

Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

Совершенствование силовой обводки.

 Техника обороны

Отбор шайбы и игра 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 в игровых упражнениях и двусторонних играх.

 Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия. Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы партнером для бросков по воротам. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитника 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игра в "квадрате" с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

Групповые и командные тактические действия. Передачи шайбы. Совершенствование ранее изученных способов передач в условиях близких к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, "закрыть" соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

 Тактика обороны

Индивидуальные действия. Опека игрока, Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Групповые и командные взаимодействия. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5; 3:5; 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена составов в момент остановки игры в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

**Учебно-тренировочные группы (5 года обучения)**

 Техника игры

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять броски и передачи шайбы с любой точки площадки. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу при выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли шайбы на себя и т.д.). Совершенствование технических приемов овладения шайбой при введении её в игру. Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, то есть их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторов: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.); снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум, метеорологические условия); при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

 Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование тактических групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качества партнеров. Передачи шайбы в "отрыв", передача в определенную точку площадки для броска шайбы партнером. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача-ведение бросок, бросок-добивание, под правление-добивание и т.п. Применение финтов при выполнении атакующих действий: "на уход", "на перемещение", "на передачу", "на бросок". Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.д.

Групповые взаимодействия. Взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: "передай-откройся", «с крестный выход», "оставление шайбы", «подправление». Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся, бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

Командные действия*.* Нападения против зонной, персональной и смешанной систем защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

 Тактика обороны

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их месте и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

Командные взаимодействия*.* Совершенствование ранее изученной командной тактики: изучение способов обороны против определенных систем нападения и

 тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры её предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

Подготовка вратаря

**Группы начальной подготовки (1-3 год обучения)**

 Физическая подготовка

Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов, верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений приставным и с крестным шагами, в челночном беге. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо (типа "маятник"), в стойке. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и с крестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед – назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

 Техническая подготовка

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега и спиной вперед, передвижение приставными шагами – выполнение упражнений (например, выпад влево - основная стойка). Ловля мяча, шайбы посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек, те же упражнения с шайбой.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоколетящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

 Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

**Учебно-тренировочные группы (1-2 год обучения)**

 Физическая подготовка

Совершенствование быстроты одиночного движения частоты движений. Совершенствование специальной гибкости и выворотности суставов в полушпагате, шпагате. Совершенствование координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа "маятник"), приставными и с крестными шагами, в челночном беге лицом и спиной вперед. Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево на одной и двух ногах с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча.

Акробатика: полет-кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

 Техническая подготовка

Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и 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 отбивания "блином", овладения отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылом клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение технике падений на правый и левый бок ногами вперед и опускания на два колена.

 Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

**Учебно-тренировочные группы (3-4 год обучения)**

 Физическая подготовка

Совершенствование общей гибкости и выворотности суставов. Совершенствование координации движений приставными и с крестными шагами, прыжковой координации (типа "маятник"). Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений, и сопротивления партнера. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование безопорной координации в упражнениях на батуте. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях, быстроты реакции одиночных движений и частоты движений.

 Техническая подготовка

Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещений в основной стойке, по прямой, по дугам, скольжением и приставным шагом, лицом и спиной вперед.

Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений.

Совершенствование техники владения клюшкой. Обучение технике отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом. Обучение технике отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено. Упражнения проводятся при наличии сбивающих факторов.

 Тактическая подготовка

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Обработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при её добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче её на ближний "пятачок", из-за ворот сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Развитие игрового предвидения. Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр.

**Учебно-тренировочные группы (5 год обучения)**

 Физическая подготовка

Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы мышц рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед и назад), в комбинациях акробатических элементов (5-6). Совершенствование быстроты реакции.

 Техническая подготовка

Совершенствование техники передвижения на коньках лицом и спиной вперед, боком. Совершенствование техники стартов и торможений с двух шагов. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и "блином" вместе, её отбивании при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку и т.д.

Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, ногами. Совершенствование техники владения клюшкой. Совершенствование техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено. Совершенствование техники финтов.

 Тактическая подготовка

Совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на наиболее сильные качества. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование тактических действий в типичных игровых ситуациях. Совершенствование взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинация и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, изменении направления движения шайбы, при добивании шайбы, умения противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой при передачах шайбы пред воротами.

Тактика игры при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

 Инструкторская и судейская практика

Инструкторские навыки:обучить умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, её перестроения, на месте и в движении; объяснять, показывать и подать команды к исполнению и окончанию выполнения упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнять задания тренера-преподавателя в качестве помощника на занятиях. Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой.

Провести беседу с группой на заданную тему в течение 10-15 минут. Принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх.

Судейская практика:знать правила игры и основные методические положения судейства; выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция. Судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь соревнований в зависимости от системы розыгрыша.

**3.2. Требования техники безопасности при занятиях хоккеем с шайбой**

К занятиям хоккеем допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия хоккеем на открытых хоккейных коробках отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

Начало и окончание тренировок определяется расписанием занятий, утвержденным директором школы.

**Инструкция по технике безопасности**

**при проведении тренировочных занятий по хоккею с шайбой**

* Основные положения и требования
* Опасные факторы при проведении занятий хоккеем:
* травмы при падении;
* травмы при нахождении в зоне броска;
* выполнение упражнений без разминки;
* обморожение частей тела.
* Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

 Перед началом тренировки надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока; не катайтесь без перчаток или варежек.

Проверьте исправность инвентаря.

Систематически точите коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

Требования безопасности во время занятий на льду:

 Выходить на лед только с разрешения тренера.

 Перед занятием надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортинвентаря.

Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

 При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

 Запрещается тренироваться, когда работает техника по подготовке льда.

 Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

* клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;
* отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;
* силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника или путем прижатия соперника у борта;
* при сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром;
* быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

Запрещается:делать подножки; держать соперника клюшкой; толкать соперника в спину; толкать соперника на борт; не выполнять требования судьи.

Требования безопасности во время занятий в спортивном зале:

Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на каблуках, открытую обувь или тренироваться босиком.

Перед занятием необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, серьги, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

Без тренера-преподавателя запрещается находиться в спортивном зале.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру-преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий:

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

 Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.

**3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

 Говоря о нагрузке, мы можем сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося спортсмена, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

 В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Еще совсем недавно суммарный объем нагрузки даже у сильнейших хоккеистов измерялся всего 300—400 часами в год, теперь же в ряде случаев он увеличился в 2—2,5 раза. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

 Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

 Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам и этапам подготовки вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

 Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

**Ресурсное обеспечение программы. Материально-техническое**

**обеспечение**

Занятия хоккеем с шайбой в зимний период проводятся на хоккейной коробке, в переходный период занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

* Оборудованная коробка для занятий,
* Коньки,
* Клюшки хоккейные,
* Шайбы хоккейные
* Ворота,
* Секундомер,
* Станок для заточки коньков,
* Экипировка для хоккеистов.

**Кадровое обеспечение**

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс и спортивную подготовку, должны иметь соответствующую спортивную и профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

**Воспитательная работа**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

* Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* Дружный коллектив;
* Система морального стимулирования;
* Наставничество опытных спортсменов.
* Основные воспитательные мероприятия:
* Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
* Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
* Проведение тематических праздников;
* Встречи со знаменитыми спортсменами;
* Тематические диспуты и беседы;
* Трудовые сборы и субботники;
* Оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

 **Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы:

* педагогические;
* психологические;
* гигиенические;
* медико-биологические.

Педагогические средства являются основными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Тренер-преподаватель осуществляет специальное психологическое воздействие, обучает приемам психорегулирующей тренировки, оказывает помощь в снятии эмоционального напряжения.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Дополнительное введение в рацион витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное использование физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.д.), электростимуляции. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, баня) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка включает в себя идейное, моральное, эстетическое, нравственное и умственное воспитание личности хоккеиста.

Нравственному воспитанию отводится ведущая роль в формировании духовного облика юного хоккеиста. Основным методом нравственного воспитания в процессе учебных занятий является приучение занимающихся к точному выполнению различных заданий.

В ходе выполнения упражнений, включающих единоборства, от учащихся требуется высокая дисциплина, самообладание, сдержанность, выдержка, умение владеть собой, уважение к сопернику, партнеру. Правилами хоккея определены условия ведения борьба за шайбу, взаимоотношения с игроками команды противника, с судьями и зрителями. Поэтому нравственная сторона личности игроков во многом влияет на исход матчей.

Морально-волевая подготовка представляет собой процесс нравственного воспитания, осуществляемого как в учебно-тренировочных занятиях, играх, так и посредством других различных форм. На современном этапе развития хоккея, когда уровень подготовленности и силы команд примерно равны, результат матча во много зависит от уровня психологической устойчивости, целеустремленности, упорства, смелости, дисциплинированности, организованности, сплоченности, дружбы, желания победить и многого другого, иными словами, от уровня психологической подготовки. В ходе учебно-тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий тренер постоянно должен помнить о психологической подготовке, добиваться творческого и четкого выполнения поставленных задач. Участие хоккеиста в матче сопровождается огромными изменениями в его психике. Таким образом, психическое состояние делится на предстартовое, стартовое и после стартовое.

Чрезмерная возбудимость (стартовая «горячка») характеризуется повышенной раздражительностью, нервозностью. Результатом этого состояния являются скованность, заторможенность, которые влияют на способность оценки игровых ситуаций. Заторможенность, апатия возникают и проявляются в пассивности, безразличии и даже трусости. Состояние оптимальной готовности характерно для сильных, хорошо подготовленных игроков. Приведенные выше состояния хоккеистов влияют на качество соревновательной деятельности в игре, поэтому тренеру-преподавателю совместно с игроками нужно уметь распознать причины возникновения изложенных психических состояний и найти средства для их преодоления. Тренеру-преподавателю в ходе обучения и тренировки следует находить средства оптимальной подготовки к проведению матча для отдельных игроков и команды в целом.

**Описание форм занятий**

 **Учебно-тренировочное занятие**

Для учебно-тренировочного занятия характерно то, что деятельностью занимающихся управляет педагог дополнительного образования/ тренер-преподаватель, который в течение строго установленного времени в специально отведенном месте руководит процессом физического воспитания относительно постоянной по составу учебной группой занимающихся в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания. При этом строго соблюдаются частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь. Принято деление занятия на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

 **Соревнования**

Органическая часть процесса обучения, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход учебно-тренировочного процесса.

Соревнования в спорте и огромный стимул для детей, средство проявления всех сил и возможностей человека, его силы воли и характера.

Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам по каждой возрастной группе обучающихся и достичь там своих наивысших достижений.

Для соревнований присущи: четкая регламентация предмета, способов и условий состязаний официальными правилами, регулирование порядка состязаний, наличие судейства.

 **Тестирование и оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей**

Задачи тестирования:

* Научить определять свой уровень физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений.
* Стимулировать воспитанников к дальнейшему повышению своего физического состояния.
* Знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определенное время.
* Стимулировать воспитанников, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

**Внешние признаки утомления**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Признаки** | **Небольшое****физиологическое утомление** | **Значительное утомление** | **Резкое****переутомление** |
| 1. Окраска кожи | Небольшоепокраснение | Значительноепокраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| 2. Потливость | Небольшая  | Большая(выше пояса) | Резкая (ниже пояса), выступление солей на коже |
| 3. Дыхание | Учащенное(до 22-26 в мин.) | Учащенное (38-46 в мин),поверхностное | Очень учащенное(более 50-60 в мин.) через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием |
| 4. Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе | Резкое покачивание при ходьбе, появление не координированных движений. Отказ от дальнейшего движения |
| 5. Общий вид, ощущения | Обычный | Усталое выражение лица, небольшая сутулость. Снижение интереса к окружающему миру | Изможденное выражение лица, сильная сутулость, апатия, жалобы на очень сильную слабость, учащенное сердцебиение, головная боль, жжения в груди, тошнота, рвота |
| 6. Мимика | Спокойная | Напряженная | Искаженная |
| 7. Внимание | Четкое, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения | Замедленное, неправильное выполнение команд. Восприятие только громких команд |
| 8. Пульс, уд./мин | 110-150 | 160-180 | 180-200 и более |

**4.Система контроля и зачетные требования**

**4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

Формы контроля полученных знаний:контрольные упражнения, тестирование, нормативные требования, соревнования, мониторинг результатов.

При приеме в группы начальной подготовки обучающиеся обязаны выполнить вступительные контрольные нормативы в соответствии с возрастной группой. Претенденты на поступление, на различные этапы подготовки, ранее не занимающиеся хоккеем с шайбой, в порядке исключения, могут быть приняты на любой уровень подготовки, при условии выполнения ими нормативных требований по общефизической и специальной подготовке данного этапа обучения.

В комплексную оценку выполнения нормативных требований для зачисления входят:

* правильность выполнения изученных технических приемов;
* умение применять основные приемы техники в упражнениях и играх;

 выполнение контрольных нормативов по специальной и общефизической подготовке.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

### для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,8 с) | Бег на 20 м с высокого старта (не более 6,8 с) |
| Бег на коньках на 20 м (не более 6,3 с) | Бег на коньках на 20 м (не более 7,3 с) |
| Сила | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 135 см) | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Координационные способности | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 8,8 с) | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 9,8 с) |
| Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 15,3 с) | Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 16,3 с) |
| Челночный бег 4x9 м (не более 13,3 с) | Челночный бег 4x9 м (не более 14,3 с) |
| Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 19,8 с) | Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 20,9 с) |

**Перевод в группы**

Перевод осуществляется после сдачи контрольно-переводных нормативов и предполагает наличие у каждого обучающегося природных задатков, важно развить эти способности, желание заниматься спортом. Таким образом, основными критериями привлечения детей в объединение «Хоккей с шайбой» являются показатели здоровья и противопоказания. При проведении занятий учитываются возраст и индивидуальные особенности детей. Окончившими полный курс обучения считаются учащиеся, освоившие в полном объеме настоящую программу.

 В комплексную оценку выполнения нормативных требований для перевода в группы начальной подготовки II –III года обучения входят:

* правильность выполнения изученных технических приемов;
* умение применять основные приемы техники в упражнениях и играх;
* выполнение контрольных нормативов по специальной и общефизической подготовке;
* участие в соревнованиях различного уровня.

 В комплексную оценку выполнения нормативных требований для перевода в учебно-тренировочную группу I-II года обучения входят:

* выполнение контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
* выполнение квалификационных требований III юношеского разряда по хоккею с шайбой.

В комплексную оценку выполнения нормативных требований для перевода в учебно-тренировочную группу III-IV года обучения входят:

* знание программного теоретического и практического материала;
* выполнение контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
* выполнение квалификационных требований II юношеского разряда по хоккею с шайбой;
* выполнение задания по инструкторской практике.

 В комплексную оценку выполнения нормативных требований для перевода в учебно-тренировочную группу V года обучения входят:

* выполнение контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
* выполнение квалификационных требований I юношеского разряда по хоккею с шайбой;
* выполнение задания по инструкторской практике;
* участие в организации и судействе соревнований по хоккею с шайбой на уровне школы, района.

**Порядок зачисления и перевода**

В группу начальной подготовки зачисляются дети с 8 лет, желающие заниматься хоккеем с шайбой, выполнившие контрольные нормативы, имеющие разрешение врача для занятий в спортивной школе и заявление от родителя (или законного представителя). Группы формируются в соответствии с возрастом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | Выполнение контрольных нормативов по СФП | Участие в соревнованиях |
| 1-й год | 8-9 | + | + | Тренировочные игры |
| 2-й год | 9-10 | + | + | Контрольные игры |
| 3-й год | 10-11 | + | + | Контрольные игры |

За основу контрольно-переводных нормативов принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития учащегося:

**Начало учебного года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  | **8-9 лет** | **9-10 лет** | **10-11 лет** |
| Оценка  | удовл. | хор. | отл. | удовл. | хор. | отл. | удовл. | хор. | отл. |
| **Общефизическая подготовка** |
| Бег 30м(в секундах) | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 7,0 | 6,9 | 6,8 |
| Бег 60м(в секундах) | 13,3 | 13,2 | 13,1 | 13,1 | 13,0 | 12,9 | 12,9 | 12,7 | 12,5 |
| Прыжок в длину с места(в сантиметрах) | 90 | 95 | 100 | 90 | 95 | 100 | 100 | 110 | 115 |
| Отжимание в упоре лежа(количество раз) | 6 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 18 | 20 | 22 |
| Подтягивание на перекладине(количество раз) | - | - | 1 | - | 1 | 2 | - | 1 | 2 |
| **Специальная подготовка** |
| Бег на коньках 18м(в секундах) | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,9 | 5,7 | 5,5 |
| Бег 30м с клюшкой в руках(в секундах) | 8,2 | 8,0 | 7,9 | 7,9 | 7,7 | 7,6 | 7,6 | 7,5 | 7,4 |
| Бег на коньках с шайбой 27м(в секундах) | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,2 | 8,0 | 7,8 |
| Ведение шайбы 27м и бросок в цель(в секундах) | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 | 8,4 | 8,2 |
| Обводка стоек бросок шайбы в цель(в секундах) | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,2 |

**Конец учебного года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст  | 8-9 лет | 9-10 лет | 10-11 лет |
| Оценка  | удовл. | хор. | отл. | удовл. | хор. | отл. | удовл. | хор. | отл. |
| **Общефизическая подготовка** |
| Бег 30м (в секундах) | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,9 | 6,8 | 6,7 |
| Бег 60м (в секундах) | 12,2 | 12,1 | 12,0 | 12,0 | 11,9 | 11,8 | 11,8 | 11,7 | 11,5 |
| Прыжок в длину с места (в сантиметрах) | 80 | 85 | 90 | 90 | 95 | 100 | 100 | 105 | 110 |
| Отжимание в упоре лежа (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 14 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 |
| Подтягивание на перекладине (количество раз) | - | - | 1 | - | 1 | 2 | - | 1 | 2 |
| **Специальная подготовка** |
| Бег на коньках 18м (в секундах) | 5,3 | 5,2 | 5,0 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,8 | 4,7 | 4,5 |
| Бег 30м с клюшкой в руках (в секундах) | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 6,8 | 6,7 | 6,6 |
| Бег на коньках с шайбой 27м (в секундах) | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 7,0 | 6,9 | 6,8 |
| Ведение шайбы 27м и бросок в цель (в секундах) | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 8,0 | 7,8 | 7,6 | 7,6 | 7,4 | 7,2 |
| Обводка стоек бросок шайбы в цель (в секундах) | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,6 | 6,4 | 6,2 |

В учебно-тренировочную группу зачисляются дети с 10 лет, выполнившие контрольные нормативы, имеющие разрешение врача для занятий в спортивной школе и заявление от родителя (или законного представителя). Группы формируются в соответствии с возрастом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | Выполнение контрольных нормативов по СФП  | Участие в соревнованиях |
| 1-й год | 10-11 | + | + | Контрольные игры |
| 2-й год | 11-12 | + | + | Контрольные игры |
| 3-й год | 12-13 | + | + | Контрольные игры |
| 4-й год | 13-14 | + | + | Контрольные игры |
| 5-й год | 14-15 | + | + | Контрольные игры |

За основу контрольно-переводных нормативов принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития учащегося:

**Начало учебного года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  | **10-11 лет** | **11-12 лет** | **12-13 лет** | **13-14** | **14-15** |
| Оценка  | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. |
| **Общефизическая подготовка** |
| Бег 30м (в секундах) | 6,8  | 6,6  | 6,4  | 6,4  | 6,2  | 6,0  | 6,2  | 6,0  | 5,8  | 5,8  | 5,6  | 5,4  | 5,4  | 5,2  | 5,0  |
| Бег 60м (в секундах) | 12,5  | 12,3  | 12  | 11,5  | 11,3  | 11 | 10,7  | 10,5  | 10,2  | 10,2  | 9,9  | 9,6  | 9,7  | 9,5  | 9,3  |
| Бег 400м (в секундах) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 82  | 81  | 80  | 79  | 78  | 77  |
| Прыжок в длину с места (в сантиметрах) | 115  | 120  | 125  | 135  | 140  | 145  | 155  | 160  | 165  | 175  | 180  | 185  | 210  | 215  | 220  |
| Отжимание в упоре лежа (количество раз) | 22  | 24  | 26  | 24  | 26  | 28  | 26  | 28  | 30  | 28  | 30  | 32  | 30  | 32  | 34  |
| Подтягивание на перекладине (количество раз) |  | 1  | 2  | 2  | 3  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 6  | 7  |
| **Специальная подготовка** |
| Бег на коньках 18м (в секундах) | 5,5  | 5,4  | 5,3  | 5,2  | 5,1  | 5,0  | 5  | 4,9  | 4,8  | 4,7  | 4,6  | 4,5  | 4,4  | 4,3  | 4,2  |
| Бег 30м с клюшкой в руках (в секундах) | 7,4  | 7,2  | 7  | 7,2  | 7  | 6,8  | 7 | 6,8  | 6,6  | 6,9  | 6,7  | 6,5  | 6,5  | 6,4  | 6,3  |
| Бег на коньках с шайбой 27м (в секундах) | 7,8  | 7,6  | 7,4  | 7,3  | 7,1  | 6,9  | 6,9  | 6,7  | 6,5  | 6,6  | 6,4  | 6,2  | 6,4  | 6,2  | 6  |
| Ведение шайбы 27м и бросок в цель (в секундах) | 8,2  | 8  | 7,8  | 7,7  | 7,5  | 7,3  | 7,.3  | 7,1  | 6,9  | 6,9  | 6,7  | 6,5  | 6,6  | 6,4  | 6,2  |
| Обводка стоек бросок шайбы в цель (в секундах) | 7,2  | 7,0  | 6,8  | 6,7  | 6,5  | 6,3  | 6,2  | 6,0  | 5,8  | 5,9  | 5,7  | 5,5  | 5,7  | 5,5  | 5,3  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  | 15-16 лет  | 16-17 лет  | 17-18 лет  | 18-19 лет  |
| Оценка  | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. |
| **Общефизическая подготовка** |
| Бег 30м (в секундах) | 4,9  | 4,7  | 4,5  | 4,7  | 4,6  | 4,5  | 4,5  | 4,4  | 4,3  | 4,4  | 4,3  | 4,2  |
| Бег 60м (в секундах) | 9,5  | 9,3  | 9,1  | 9,4  | 9,2  | 9,0  | 9,3  | 9,1  | 8,9  | 9,3  | 9,1  | 8,9  |
| Бег 400м (в секундах) | 76  | 75  | 74  | 73  | 72  | 71  | 70  | 69  | 68  | 67  | 66  | 65  |
| Прыжок в длину с места (в сантиметрах) | 215 | 220 | 230 | 230 | 235 | 240 | 245 | 255 | 260 | 260 | 265 | 270 |
| Отжимание в упоре лежа (количество раз) | 32  | 34  | 36  | 34  | 36  | 38  | 36  | 38  | 40  | 38  | 40  | 42  |
| Подтягивание на перекладине (количество раз) | 6  | 7  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 9  | 10  | 11 | 12  | 13 |
| **Специальная подготовка** |
| Бег на коньках 18м (в секундах) | 4,2  | 4,1  | 4,0  | 4,1  | 4,0  | 3,9  | 4,0  | 3,9  | 3,8  | 3,9  | 3,8  | 3,7  |
| Бег 30м с клюшкой в руках (в секундах) | 6,4  | 6,3  | 6,2  | 5,9  | 5,8  | 5,7  | 5,5  | 5,4  | 5,3  | 5,4  | 5,3  | 5,2  |
| Бег на коньках с шайбой 27м (в секундах) | 6,1  | 5,9  | 5,7  | 5,9  | 5,7  | 5,5  | 5,7  | 5,5  | 5,3  | 5,6  | 5,4  | 5,2  |
| Ведение шайбы 27м и бросок в цель (в секундах) | 6,4  | 6,2  | 5,9  | 6,0  | 5,8  | 5,6  | 5,8  | 5,6  | 5,4  | 5,7  | 5,5  | 5,3  |
| Обводка стоек бросок шайбы в цель (в секундах) | 5,5  | 5,3  | 5,1  | 5,3  | 5,1  | 4,8  | 4,9  | 4,7  | 4,5  | 4,7  | 4,5  | 4,3  |

**Конец учебного года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  | **10-11 лет** | **11-12 лет** | **12-13 лет** | **13-14** | **14-15** |
| Оценка  | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. |
| **Общефизическая подготовка** |
| Бег 30м (в секундах) | 6,7  | 6,5  | 6  | 6  | 5,7  | 5,5  | 5,5  | 5,4  | 5,3  | 5,4  | 5,3  | 5  | 5  | 4,7  | 4,5  |
| Бег 60м (в секундах) | 11,5  | 11,3  | 11  | 10,5  | 10,3  | 10  | 9,7  | 9,5  | 9,2  | 9,2  | 8,9  | 8,6  | 8,7  | 8,5  | 8,3  |
| Бег 400м (в секундах) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 78  | 77  | 76  | 75  | 74  | 73  |
| Прыжок в длину с места (в сантиметрах) | 110  | 115  | 120  | 120  | 130  | 140  | 140  | 150  | 160  | 160  | 170  | 180  | 190  | 200  | 210  |
| Отжимание в упоре лежа (количество раз) | 25  | 27  | 30  | 29  | 31  | 33  | 31  | 33  | 35  | 33  | 35  | 37  | 35  | 37  | 39  |
| Подтягивание на перекладине (количество раз) | 1  | 2  | 3  | 3  | 4  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 6  | 7  | 6  | 7  | 8  |
| **Специальная подготовка** |
| Бег на коньках 18м (в секундах) | 4,5  | 4,4  | 4,3  | 4,2  | 4,1  | 4  | 4  | 3,9  | 3,8  | 3,7  | 3,6  | 3,5  | 3,4  | 3,3  | 3,2  |
| Бег 30м с клюшкой в руках (в секундах) | 6,6  | 6,4  | 6,2  | 6,2  | 6  | 5,8  | 5,8  | 5,7  | 5,6  | 5,7  | 5,6  | 5,5  | 5,5  | 5,4  | 5,3  |
| Бег на коньках с шайбой 27м (в секундах) | 6,8  | 6,6  | 6,4  | 6,3  | 6,1  | 5,9  | 5,9  | 5,7  | 5,5  | 5,6  | 5,4  | 5,2  | 5,4  | 5,2  | 5  |
| Ведение шайбы 27м и бросок в цель (в секундах) | 7,2  | 7  | 6,8  | 6,7  | 6,5  | 6,3  | 6,3  | 6,1  | 5,9  | 5,9  | 5,7  | 5,5  | 5,6  | 5,4  | 5,2  |
| Обводка стоек бросок шайбы в цель (в секундах) | 6,2  | 6  | 5,8  | 5,7  | 5,5  | 5,3  | 5,2  | 5  | 4,8  | 4,9  | 4,7  | 4,5  | 4,7  | 4,5  | 4,3  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота** | Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с) | Бег 30 м старт с места (не более 6 с) |
| Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с) | Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с) |
| Бег 400 м (не более 74 с) | Бег 400 м (не более 94 с) |
| **Сила** | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз) | Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз) |
| Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м) | Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| **Выносливость** | Бег 3000 м | Бег 3000 м |
| **Координационные способности** | Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с) | Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 17,5 с) |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с) | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с) |
| **Техническое мастерство** | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

В группу спортивного совершенства зачисляются дети с13лет, выполнившие контрольные нормативы, имеющие разрешение врача для занятий в спортивной школе и заявление от родителя (или законного представителя). Группы формируются в соответствии с возрастом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | Выполнение контрольных нормативов по СФП  | Участие в соревнованиях |
| 1-й год | 13 | + | + | Контрольные игры |
| 2-й год | 14 | + | + | Контрольные игры |

За основу контрольно-переводных нормативов принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития учащегося:

**Начало учебного года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  | 15-16 лет  | 16-17 лет  | 17-18 лет  | 18-19 лет  |
| Оценка  | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. |
| **Общефизическая подготовка** |
| Бег 30м (в секундах) | 4,9  | 4,7  | 4,5  | 4,7  | 4,6  | 4,5  | 4,5  | 4,4  | 4,3  | 4,4  | 4,3  | 4,2  |
| Бег 60м (в секундах) | 9,5  | 9,3  | 9,1  | 9,4  | 9,2  | 9,0  | 9,3  | 9,1  | 8,9  | 9,3  | 9,1  | 8,9  |
| Бег 400м (в секундах) | 76  | 75  | 74  | 73  | 72  | 71  | 70  | 69  | 68  | 67  | 66  | 65  |
| Прыжок в длину с места (в сантиметрах) | 215 | 220 | 230 | 230 | 235 | 240 | 245 | 255 | 260 | 260 | 265 | 270 |
| Отжимание в упоре лежа (количество раз) | 32  | 34  | 36  | 34  | 36  | 38  | 36  | 38  | 40  | 38  | 40  | 42  |
| Подтягивание на перекладине (количество раз) | 6  | 7  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 9  | 10  | 11 | 12  | 13 |
| **Специальная подготовка** |
| Бег на коньках 18м (в секундах) | 4,2  | 4,1  | 4,0  | 4,1  | 4,0  | 3,9  | 4,0  | 3,9  | 3,8  | 3,9  | 3,8  | 3,7  |
| Бег 30м с клюшкой в руках (в секундах) | 6,4  | 6,3  | 6,2  | 5,9  | 5,8  | 5,7  | 5,5  | 5,4  | 5,3  | 5,4  | 5,3  | 5,2  |
| Бег на коньках с шайбой 27м (в секундах) | 6,1  | 5,9  | 5,7  | 5,9  | 5,7  | 5,5  | 5,7  | 5,5  | 5,3  | 5,6  | 5,4  | 5,2  |
| Ведение шайбы 27м и бросок в цель (в секундах) | 6,4  | 6,2  | 5,9  | 6,0  | 5,8  | 5,6  | 5,8  | 5,6  | 5,4  | 5,7  | 5,5  | 5,3  |
| Обводка стоек бросок шайбы в цель (в секундах) | 5,5  | 5,3  | 5,1  | 5,3  | 5,1  | 4,8  | 4,9  | 4,7  | 4,5  | 4,7  | 4,5  | 4,3  |

**Конец учебного года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  | 15-16 лет | 16-17 лет | 17-18 лет | 18-19 лет |
| Оценка  | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. | уд. | хор. | отл. |
| **Общефизическая подготовка** |
| Бег 30м (в секундах) | 4,7 | 4,5 | 4,3 | 4,6 | 4,4 | 4,2 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| Бег 60м (в секундах) | 8,5 | 8,3 | 8,1 | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 8,3 | 8,1 | 7,9 | 8,3 | 8,1 | 7,9 |
| Бег 400м (в секундах) | 73 | 72 | 70 | 70 | 69 | 68 | 69 | 67 | 65 | 67 | 65 | 63 |
| Прыжок в длину с места (в сантиметрах) | 225 | 230 | 235 | 235 | 240 | 245 | 255 | 260 | 265 | 265 | 270 | 275 |
| Отжимание в упоре лежа (количество раз) | 37 | 39 | 41 | 39 | 42 | 43 | 40 | 43 | 46 | 45 | 47 | 50 |
| Подтягивание на перекладине (количество раз) | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Специальная подготовка** |
| Бег на коньках 18м (в секундах) | 3,2 | 3,1 | 3,0 | 3,1 | 3,0 | 2,9 | 3,0 | 2,9 | 2,8 | 2,9 | 2,8 | 2,7 |
| Бег 30м с клюшкой в руках (в секундах) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,4 | 4,3 | 4,2 |
| Бег на коньках с шайбой 27м (в секундах) | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,9 | 4,7 | 4,5 | 4,7 | 4,5 | 4,3 | 4,6 | 4,4 | 4,2 |
| Ведение шайбы 27м и бросок в цель (в секундах) | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,8 | 4,6 | 4,4 | 4,7 | 4,5 | 4,3 |
| Обводка стоек бросок шайбы в цель (в секундах) | 4,5 | 4,3 | 4,1 | 4,3 | 4,1 | 3,8 | 3,9 | 3,7 | 3,5 | 3,7 | 3,5 | 3,3 |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивного совершенства

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота** | Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с) | Бег 30 м старт с места (не более 6 с) |
| Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с) | Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с) |
| Бег 400 м (не более 74 с) | Бег 400 м (не более 94 с) |
| **Сила** | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз) | Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз) |
| Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м) | Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| **Выносливость** | Бег 3000 м | Бег 3000 м |
| **Координационные способности** | Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с) | Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 17,5 с) |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с) | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с) |
| **Техническое мастерство** | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивно-технических показателей. Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Решением педагогического совета, они могут продолжить обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе обучения. Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы повторно, переводится на этап спортивно оздоровительного обучения.

Результаты выполнения контрольно-переводных нормативов засчитываются в качестве приёмных нормативов для перевода на следующий этап обучения.

**Способы проверки ожидаемых результатов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ожидаемые результаты | Способы проверки |
| 1. | Стабильность состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий | Контроль администрацииЖурнал учета посещаемости воспитанников |
| 2. | Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся | Тестирование по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке |
| 3.  | Уровень освоения программы | Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе (контрольные вопросы) |

**4.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

* планомерность;
* целенаправленность;
* систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

Прием контрольно-переводных нормативов организуется 2 раза в год в начале и конце спортивного сезона. Для детей 5-7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня подготовленности.

 Общефизическая подготовка

Бег 30, 60выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с меставыполняется от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

Подтягивание на перекладине.Упражнение считается выполненным, если подбородок учащегося находится над перекладиной турника.

Комплексный тест на ловкость. Инвентарь – два мата, два легкоатлетических барьера высотой 60 см, 6 стоек, секундомер, рулетка. Дистанция 30м.

 Специальная подготовка

Бег на коньках 18 метров.Бег на коньках 18 метров по прямой из произвольного исходного положения, наиболее удобного для старта.

Бег 30 метров с клюшкой. Клюшку хоккеист держит двумя руками. Бег 5х30 метров. После пробегания тридцатиметрового отрезка дается отдых 20 секунд.

Ведение шайбы (27м) и бросок в цель*.* Движение с шайбой начинается с дальней синей линии в сторону противоположных ворот. Бросок производится с дистанции 10 метров от ворот. Время берется от момента начала движения до момента пересечения шайбой линии ворот.

Обводка стоек и бросок шайбы в цель*.* Хоккеист начинает движение от центра поля, обводит четыре стойки и бросает шайбу в ворота. Первая стойка расположена в пяти метрах от средней линии. Такое же расстояние и между остальными стойками. После прохождения последней стойки осуществляется бросок шайбы в ворота по воздуху. Время берется от начала движения хоккеиста до момента пересечения шайбой линии ворот. Норматив засчитывается, если шайба прошла в ворота по воздуху.

Во всех тестах дается по две попытки и в протокол контрольных испытаний вносится лучший результат.

### 5. Перечень информационного обеспечения

**5.1.Список использованной литературы.**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. - М.: ФиС, 1991.-288с.
2. Букатин А.Ю. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие / А.Ю. Букатин, В.М. Колузганов, В .П. Иванов. – Москва, 1983 - 67с.

3. Букатин А.Ю. Юный хоккеист: пособие для тренеров/ А.Ю. Букатин, В.М. Колузганов. – Москва, ФиС, 1986.-208с.

4. Быстров В .А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб метод. пособие / В.А. Быстров. – Москва, Терра-Спорт, 2000.-63с.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва, ФиС, 1988.-331с.

6. Верхошанский Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов: тенденции развития спорта высших достижений / Ю.В. Вехошанский, В.В. Лазарев. – Москва, 1993. - 134 с.

7. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – Москва, ФиС, 1983.- 176 с.

8. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: учеб. пособие / В.М. Волков. - Смоленск: Б.и., 1995. - 150 с.

9. Волков В.М. Врачебный контроль в спорте / В.М. Волков. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 142с.

10. Горский Л. И. Игра хоккейного вратаря (пер.со словац.) / Л. И. Горский. - Москва: ФиС, 1974. - 215с.

11. Горский Л. И. Тренировка хоккеистов / Л. И. Горский. - Москва: ФиС, 1981. - 224с.

12. Дерябин С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско - юношеских спортивных школах: авреф.дис,канд.пед.наук./ С.Е. Дерябин. - Москва, 1982. - 21с.

13. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее / Е.С. Жариков, А.С. Шигаев. - Москва: ФиС, 1983-183с.

14. Климин В.П. Управление подготовкой хоккеистов / В.П. Климин, В.И. Колосков. - Москва: ФиС, 1982. - 271с.

15. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика / В.И. Колосков, В.Л. Климин. – Москва: ФиС, 1981. - 200с,

16. Королев Ю.В. Развитие хоккея с шайбой в СССР: краткие ист. сведения, лекция / Ю.В. Королев. - Москва: Б.и.,1971. - 31с.
17. Костка В.Р. Современный хоккей: пер. с чеш./ В. Р. Костка, - Москва: ФиС, 1976. - 256 с.

18. Майоров Б.А. Хоккей для юношей / Б.А. Майоров, - Москва: ФиС,1968. - 136 с.

19. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для инст. физкульт./ Л.П. Матвеев. - Москва: ФиС, 1977. - 279с.

20. Мудрук А.В. Оценка и регистрация индивидуальных технико-тактических действий хоккеистов: учеб. пособие для студ. преп. инст. физ.культ. и тренеров по хоккею/ А.В. Мудрук. - Омск: Б.и.Д , 998. - 15с.

21. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. - Москва: ЛКА, 1998. - 285с

22. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю.В. Никонов - Минск: Полымя, 1999. - 272с.

23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - Москва: ООО Изд. «Астрель»: ООО Изд. «АСТ», 2002. - 864с.

24. Савин В.П. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: метод.рек / В.П.Савин, - Москва: Б.и., 1988. – 86 с.

25. Никонов Ю.В. Основы психологической подготовки хоккеистов: метод. письмо / Ю.В.Никонов. - Минск: Б.и., 1989. – 26 с.

26. Савин В.П. Исследование техники бега хоккеиста на коньках: метод. разраб. для студентов,слушат.фак.повыш.квал. и высш. школы тренеров ГЦОЛИФКа / В.П. Савин,. - Москва: Б.и., 1985. - 35с.

27. Савин В.П. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: метод. разраб. высш. школы тренеров ГЦОЛИФКа / В.П. Савин, Н.Н. Урюпин - Москва: Б.и.э, 1991. - 40с.

28. Савин В.П. Методика воспитания выносливости у хоккеистов: метод, для студ. и слуш. выс. школы тренеров ГЦОЛИФКа/ В.П. Савин, - Москва: Б.и.Д, 986. - 22с.

29. Савин В.П. Методика воспитания скоростных качеств хоккеистов: метод, разраб. для студентов, слушателей фак.усовер., повыш. квал. в высш.школе тренеров ГЦОЛИФКа / В.П. Савин, -Москва: Б.и., 1985. - 23с.

30. Савин В.П. Силовая и скоростно-силовая подготовка в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации (подготовительный период: метод, разраб.для студентов, слушателей фак.усовер.,повыш.квал в Высш.школе тренеров ГЦОЛИФКа / В.П. Савин, В.С. Львов, - Москва: Б.и.Д , 985. - 26с.

31. Савин В.П. Тактическая подготовка в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации: Метод, разраб.для студентов, слушателей фак.усовер.,повыш.квал в Высш.школе тренеров ГЦОЛИФКа / В.П. Савин, Ю.Е. Ляпкин, -Москва :Б.и.Д, 991. - 28с.

32. Савин В.П. Хоккей: учебник для институтов физ.культуры / В.П. Савин -Москва:ФиС, 1990. - 320с.

33. Селуянов В.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учебное пособие для студентов вузов физ. культуры./ В.П. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина - Москва: Спорт Академ Пресс, 2001. - 184с.

34. Тарасов А.В. Детям о хоккее / А.В. Тарасов. - Москва: Сов. Россия, 1986. –

206 с.

35. Тарасов А.В. Поточный метод тренировки в хоккее / А.В. Тарасов - Москва.: ФиС, 1966.-67с.

36.Тарасов А.В. Тактика хоккея / А.В. Тарасов. - Москва: ФиС, 1963, - 271с.
37.Тарасов А.В. Хоккей без тайн / А.В. Тарасов. - Москва: Мол. гвардия, 1988.-271с.

38.Третьяк В.А. Советы юному вратарю: Кн.для учащихся.-2-е изд.-М.: Просвещение,1989.-94с.

**5.2. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс] Министерства спорта РФ. – Москва, 2002. – Режим доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)
2. Сайт федерации хоккея России [Электронный ресурс] – Москва, 2002. – Режим доступа: <http://fhr.ru/main/>
3. Сайт «Детский и юношеский хоккей» России [Электронный ресурс] – Москва, 2002. – Режим доступа: <http://kidshockey.ru/index.php>
4. Видео уроки по хоккею с шайбой [Электронный ресурс] – Москва, 2002. – Режим доступа: <http://www.4spichki.net/videouroki/21635-video-uroki-po-xokkeyu-s-shajboj-2003dvdrip.html>

Приложение 1

**Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники передвижения на коньках**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Приемы техники хоккея | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| 1. | Передвижение по резиной и уплотненной снежной дорожке |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Основная стойка хоккеиста |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Бег скользящими шагами | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 7. | Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Повороты по дуге переступанием двух ног | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Повороты влево и вправо скрестными шагами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11. | Торможения полу плугом и плугом |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Старт с места лицом вперед | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 13. | Бег короткими шагами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 14. | Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 15. | Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16. | Прыжки толчком одной и двумя ногами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 17. | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 18. | Бег спиной вперед переступанием ногами | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 19. | Бег спиной вперед скрестными шагами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 20. | Повороты в движении на 180° и 360° | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21. | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22. | Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 23. | Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 24. | Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 25. | Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 26. | Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования |  |  | + | + | + | + | + | + |

Приложение 2

**Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Приемы техники хоккея | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| 1. | Основная стойка хоккеиста |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Ведение шайбы на месте | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Ведение шайбы дозированными толчками вперед | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7. | Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 8. | Ведение шайбы коньками | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Ведение шайбы в движении спиной вперед |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 10. | Обводка соперника на месте и в движении | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 11. | Длинная обводка | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12. | Короткая обводка | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 13. | Силовая обводка |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 14. | Обводка с применением обманных действий-финтов | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 15. | Финт клюшкой | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 16. | Финт с изменением скорости движения |  | + | + | + | + | + | + |  |
| 17. | Финт головой и туловищем | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 18. | Финт на бросок и передачу шайбы |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 19. | Финт – ложная потеря шайбы |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 20. | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21. | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22. | Удар шайбы с длинным замахом | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 23. | Удар шайбы с коротким замахом (щелчок) |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 24. | Бросок- подкидка |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 25. | Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 26. | Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 27. | Броски шайбы с неудобной стороны | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 28. | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 29. | Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 30. | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 31. | Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 32. | Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 33. | Остановка и толчок соперника грудью |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 34. | Остановка и толчок соперника задней частью бедра |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 35. | Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой |  |  | + | + | + | + | + | + |

Приложение 3

**Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Приемы техники хоккея | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| 1. | Обучение основной стойке вратаря | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 4. | Т-образное скольжение (вправо, влево) | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 5. | Передвижение вперед выпадами | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 6. | Торможение на параллельных коньках | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7. | Передвижения короткими шагами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8. | Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ловля шайбы |
| 10. | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 13. | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Техника игры вратаря |
| 14. | Ловля шайбы ловушкой в шпагате |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 15. | Ловля шайбы на блин |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 16. | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Отбивание шайбы |
| 17. | Отбивание шайбы блином стоя на месте | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 19. | Отбивание шайбы коньком | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 20. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 21. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 22. | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки |  | + | + | + | + |  |  |  |
| 23. | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 24. | Прижимания шайбы туловищем и ловушкой | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 25. | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 26. | Остановка шайбы клюшкой у борта | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 27. | Броско шайбы на дальность и точность | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 28. | Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 29. | Передача шайбы подкидкой |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 30. | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками |  |  |  | + | + | + | + | + |

Приложение 4

**Техническая подготовка для всех этапов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Приемы техники хоккея | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| Приемы тактики обороныПриемы индивидуальных тактических действий |
| 1. | Скоростное маневрирование и выбор позиции | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Дистанционная опека |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Контактная опека |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 4. | Отбор шайбы перехватом |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Отбор шайбы клюшкой | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Отбор шайбы с применением силовых единоборств |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 7. | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Приемы групповых тактических действий |
| 1. | Страховка |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Переключение  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 3. | Спаренный (парный) отбор шайбы |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Приемы командных тактических действий |
| 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 персональной обороны в зоне защиты |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 11. | Принцип персональной обороны в зоне защиты |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 12. | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 13. | Тактические построения в обороне при численном меньшинстве |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 14. | Тактические построения в обороне при численном большинстве |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Приемы тактики нападенияИндивидуальные атакующие действия |
| 1. | Атакующие действия без шайбы |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, броско, прием шайбы, единоборство с вратарем | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Групповые атакующие действия |
| 1. | Передачи шайбы – короткие, средние, длинные | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 4. | Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Тактическая комбинация – «скрещивание» |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Тактическая комбинация – «стенка» |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 7. | Тактическая комбинация – «оставление шайбы» |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 8. | Тактическая комбинация – «пропуск шайбы» |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 9. | Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения- в средней зоне- в зоне защиты | + | + | + | + | + | + | + | + |

