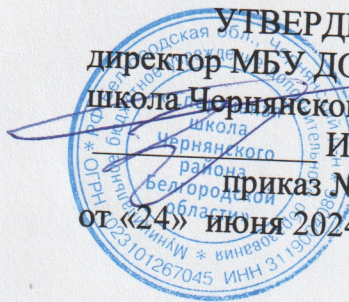


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Чернянского района Белгородской области»

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «Спортивная школа»  
Протокол № 6  
от «21» июня 2024г.

УТВЕРЖДЕНА  
директор МБУ ДО «Спортивная  
школа Чернянского района  
Ивлев В.И.  
приказ № 52  
от «24» июня 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ХОККЕЙ»**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта фигурное катание на коньках  
(приказ Министерства спорта РФ от 15 мая 2019 г. № 373)

Срок реализации программы:  
этап начальной подготовки – 3 года  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет  
этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничен  
этап высшего спортивного мастерства – не ограничен

п. Чернянка  
2024 г

**Программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»** составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации:

➢ № 1125 от 27.12.2013 года «Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

➢ № 373 от 15.05.2019 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

**Программа спортивной подготовки предназначена** для организации работы с занимающимися по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Настоящая Программа рассчитана на 10 летний период подготовки. В реализации данной программы участвуют мальчики и девочки (дети и взрослые) от 8 до 18 лет.

Минимальный возраст зачисления детей в МБУДО «Спортивная школа» 8 лет.

Максимальный возраст занимающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства составляет - 18 лет.

Программа раскрывает рекомендации построения, содержания и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов, приводятся планы распределения учебного материала по хоккею с шайбой, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы следующего этапа подготовки

Программный материал излагается по следующим этапам тренировочной подготовки и продолжительности периодов обучения:

- начальной подготовки - 3 года;
- тренировочном этапе подготовки - 5 лет;
- этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Актуальность программы спортивной подготовки направлена не только на получение знаний, умений и навыков занимающимися, а также на обеспечение организации содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

## Содержание

Раздел	Наименование	Страница
	Пояснительная записка	4-5
I.	Нормативная часть	5-18
II.	Методическая часть	19-50
	2.1.Организационно-методические указания	20-24
	2.2.Учебный план	24-37
	2.3.План годового цикла подготовки	38
	2.4.Программный материал для практических занятий	38-50
III.	Теоретическая подготовка	51
IV.	Психологическая подготовка	51-54
V.	Воспитательная работа	54-56
VI	Восстановительные мероприятия	56-62

	Антидопинговые мероприятия	50-51
	Техника безопасности	51-63
VII.	Система контроля за подготовкой хоккеистов, переводные требования	63-79
VIII.	Инструкторская и судейская практика	79-82
IX.	Перечень информационного обеспечения Программы	83

### Информационная карта

Год создания	2024
Тип программы	Спортивная
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Этапы реализации	Начальный этап подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая
Продолжительность реализации программ	Начальный этап подготовки - 3 года, тренировочный этап подготовки - 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений. этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.
Возраст обучающихся	7- 18 лет

## Пояснительная записка

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

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с шайбой» МБУ ДО «Спортивная школа» разработана на основе нормативно-правовых документов.

Программа является основным регламентирующим документом, охватывает комплекс параметров подготовки хоккеистов на весь многолетний период обучения. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Целью многолетней** подготовки хоккеистов является достижение высоких стабильных спортивных результатов в целях пополнения основного состава сборных команд Белгородской области и Российской Федерации по хоккею с шайбой.

**Основными задачами** многолетней подготовки являются: привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею, обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья, формирование высокого уровня технико-тактического мастерства, воспитание морально-этических и волевых качеств личности.

**Основными показателями** работы МБУДО «Спортивная школа» являются - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности учащихся (физической, тактической, игровой и теоретической), вклад в подготовку и выступление сборных команд страны, результаты выступления на соревнованиях.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих методических положений:

- преемственности задач, средств и методов тренировки подростков, юношей, juniоров и взрослых спортсменов;
- возрастания объемов средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах совершенствования спортивного мастерства), соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки;
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки хоккеистов.

Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

➤ **принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

➤ **принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей хоккеистов;

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

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки хоккеистов, структура и основные положения работы отделения хоккея, содержание материала занятий по группам и этапам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы. В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы (климатические условия, наличие материальной базы и другое) администрация и педагогический совет могут вносить частные изменения в содержание Программы спортивной подготовки с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

Программа спортивной подготовки включает в себя нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного и воспитательного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

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

Методическая часть Программы спортивной подготовки отражает особенности многолетней подготовки занимающихся как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направлении различных тренировочных нагрузок. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в спорте.

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

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Программа спортивной подготовки по хоккею с шайбой для МБУДО «Спортивная школа» разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта

Российской Федерации от 15.05.2019 года № 373.

Деятельность МБУДО «Спортивная школа» регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 14.12.2007 года.
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Нормативная часть программы определяет основные требования по структуре и содержанию: задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную, режим тренировочной работы.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: спортивно-оздоровительный (предварительный); начальной подготовки, тренировочный,

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**Спортивно-оздоровительный этап.** Открытие групп осуществляется с письменного разрешения Учредителя. К занятиям данного этапа подготовки допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заключение УЗИ сердца. На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с занимающимися, направленная на укрепление их здоровья, компенсацию дефицита двигательной активности, а именно на расширение двигательных возможностей - разностороннюю общефизическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея; формирование интереса к занятиям, овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

**Этап начальной подготовки.** К занятиям на этапе начальной подготовки допускаются младшие школьники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заключение УЗИ сердца. На данном этапе закладывается базовая подготовка хоккеиста. Работа с занимающимися направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики хоккея, укрепление здоровья, навыков гигиены и самоконтроля. Решаются задачи по выявлению одаренных и способных к хоккею детей.

**Тренировочный этап подготовки.** На тренировочный этап подготовки зачисляются здоровые или практически здоровые занимающиеся, прошедшие подготовку в группах начального этапа подготовки (не менее одного года) и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке (таблица 1). С 10-летнего возраста с учащимися заключается договор и осуществляется первичная регистрация в федерации хоккея с присвоением хоккеисту идентификационного номера. На данном этапе подготовки работа направлена на формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, общей и специальной психологической подготовке; на укрепление здоровья.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Зачисление в группу совершенствования спортивного мастерства осуществляется на основании сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Основной задачей данного этапа подготовки является совершенствование спортивного мастерства, а именно: развитие специальных физических качеств, совершенствование ранее освоенных технических приемов в игровых условиях, освоение повышенных тренировочных нагрузок, совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, дальнейшее совершенствование соревновательной деятельности, поддержание высоко уровня спортивной мотивации и сохранение здоровья.

На этап высшего спортивного мастерства переходят спортсмены на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Основной задачей является реализация индивидуальных возможностей: повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в чемпионате России по хоккею с шайбой, достижение результатов уровня сборных команд России, сохранение здоровья.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в хоккее с шайбой;

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

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

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

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

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

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих методических положений:

- преемственности задач, средств и методов тренировки подростков, юношей,
- возрастания объемов средств общей и специальной физической подготовки (с юниоров и взрослых спортсменов; максимумом в группах совершенствования спортивного мастерства), соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки;
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки хоккеистов.

Минимальное количество детей в группе на этапах начальной подготовки от 14 до 20 человек, на тренировочном этапе первого года обучения от 14 до 18 человек, второго и третьего года обучения от 10 до 16 человек, четвертого и пятого года обучения от 10 до 14 человек, на этапе совершенствования спортивного мастерства 6-10 человек.

Программный материал рассчитан на 10 лет: 3 года на этапе начальной подготовки, 5 лет на тренировочном этапе подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Порядок приема на обучение по программе спортивной подготовки проводится в порядке, утвержденном локальными документами МБУДО «Спортивная школа», на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта (выбранного вида спорта). Для зачисления в спортивную школу занимающиеся должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных нормативов.

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

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

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «Хоккей»**

Наименование этапа подготовки	Продолжительность этапов обучения (год)	Возраст для зачисления в группу (лет)	Наполняемость лиц в группе	Количество часов в неделю	Требования физической и спортивной подготовки к концу года
Начальной подготовки	1 год	7-8	14-20	6	Выполнение норм ОФП. Без требований
	2 год	9	14-20	8	Выполнение норм ОФП, СФП.
	3 год	10	14-20	9	Выполнение норм ОФП, СФП, ТП.
Тренировочный этап подготовки спортивной специализации	1 год	11	10-18	10	Выполнение норм ОФП, СФП, ТП.
	2 год	12	10-18	12	Выполнение норм ОФП, СФП, ТП
	3 год	13	10-16	14	Выполнение нормативов СФП и ТТП и игровой подготовки
	4 год	14	10-16	16	
	5 год	15	10-14	18	
Совершенствование спортивного мастерства	Без ограничений	16-17	6-10	20	Выполнение II разряда,
		17-18		22	

**Требования к объему тренировочной нагрузки (52 недели)**

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки									
	Начальная подготовка			Тренировочная подготовка					ССМ	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5		
Количество часов в неделю	6	8	9	10	12	14	16	18	20	
Общее количество часов в год	312	416	468	624	728	832	832	936	1040	
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	156	312	312	312	312	312	312	312

**Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей»**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Этап тренировочной подготовки					ССМ	ВСМ
				Начальная специализация		Спортивная специализация				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5		
Контрольные	-	2	2	2	2	3	3	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	-	1	1	1	1	1	1	2
<b>Всего</b>			<b>15</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	<b>70</b>



## Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

**Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.**

### Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах подготовки по виду спорта «хоккей» (%)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап подготовки		ССМ	ВСМ
			Начальной специализации	Углубленной специализации		
	1 год (7-8 лет)	Свыше года (9-10 лет)	До двух лет (11-12 лет)	Свыше двух лет (13-15 лет)		
Объем физическо нагрузки, в том числе:	66-73	59-68	57-63	52-59	48-59	49-55
Общая физическая подготовка	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
Специальная физическая подготовка	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	4-6
Участие в соревнованиях	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
Техническая подготовка	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
Тактическая подготовка	7-9	7-9	7-9	8-10	8-12	13-15
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	5-6	7	8-10	9-10	11-15	13-15
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	3-4	3-4	3-4
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия мероприятия, тестирование и контроль	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

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

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

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

**\*Обязательное упражнение**

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

**Нормативы**  
 общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном  
 этапе подготовки (этапе спортивной специализации)

№№	Упражнения	Единица измерения	норматив
1.	Бег на 30 м с высокого старта *	с	не более 5,5
2.	Прыжок в длину с места с отталкиванием ногами, с приземлением на обе ноги *	см	не менее 160
3.	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее 5 раз
4.	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более 5,50
5.	Бег на коньках на 30 м **	с	не более 5,8
6.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м **	с	не более 16,5
7.	Бег на коньках спиной вперед на 30 м **	с	не более 7.3
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более 12,5
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более 14,5
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более 42
11.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более 43

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

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

**\*\*Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).**

**\*\*\*Обязательное упражнение для вратарей.**

**Нормативы**  
 общей физической и специальной физической подготовки  
 для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№№	Упражнения	Единица измерения	норматив
1.	Бег на 30 м с высокого старта *	с	не более 4,7
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног *	м, см	не менее 11,70
3.	И.П.-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее 12 раз
4.	И.П.- ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	Количество раз	не менее 7
5.	Бег 400 м с высокого старта *	мин, с	не более 1,05
6.	Бег 3 км с высокого старта *	мин	не более 13
7.	Бег на коньках 30 м **	с	не более 4.7
8.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**	с	не более 25
9.	Бег на коньках челночный 5х54 м **	с	не более 48
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более 40
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более 39

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

**\* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).**

**\*\*Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).**

**\*\*\*Обязательное упражнение для вратарей.**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

№№	Упражнения	Единица измерения	норматив
1.	Бег на 30 м с высокого старта *	с	не более 4,2
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног *	м	не менее 12
3.	И.П.-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее 14 раз
4.	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	Количество раз	не менее 20
5.	Бег 400 м с высокого старта *	мин, с	не более 1,03
6.	Бег 3 км с высокого старта *	мин	не более 12,30
7.	Бег на коньках 30 м **	с	не более 4.3
8.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**	с	не более 22
9.	Бег на коньках челночный 5х54 м **	с	не более 45
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более 35
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более 35

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

**\* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).**

**\*\*Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).**

**\*\*\*Обязательное упражнение для вратарей.**

**Перечень тренировочных мероприятий**

№ №	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенство ания спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям	-	14	14	14	

субъекта РФ						
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей физической или специальной подготовке		14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спорт. подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физкультуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1.	Ворота для хоккея	штук	2
	Мяч гимнастический	штук	4
	Мяч баскетбольный	штук	4
	Мяч волейбольный	штук	4
	Мяч гандбольный	штук	4
	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг)	комплект	2
	Мяч футбольный	штук	4
3.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
	Рулетка металлическая (50)	штук	5
4.	Свисток судейский	штук	10
	Секундомер	штук	5
	Скамья гимнастическая	штук	4
	Станок для точки коньков	штук	1
	Стенка гимнастическая	штук	2
	Шайба	штук	60

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ №	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спорт мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	1	1

**Обеспечение спортивной экипировкой**

	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	Комплект	3
2.	Защита для вратаря	Штук	3
3.	Коньки для вратаря	Штук	3
4.	Нагрудник для вратаря (ботинки с лезвиями)	Штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	Штук	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушка)	Штук	3
7.	Шлем для вратаря с маской	Штук	3
8.	Шорты для вратаря	Штук	3
9.	Щитки для вратаря	Пар	3

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ №	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спорт мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	Комп.	на заним.	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гамашки спортивные	штук				2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на заним.	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего), защита шеи и горла)	штук	на заним.	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на заним.			1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на заним.			1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на заним	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника,	пар	на заним	-	-	1	1	1	1	2	1

	дающего) нки с лезвиями)										
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на заним	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на заним	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на заним	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на заним	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатки для вратаря (блин)	штук	на з.	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатки для вратаря (ловушка)	штук	на заним	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на заним	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на заним.			1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на заним.			1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на заним	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на заним.			1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на заним	-	-	1	2	1	2	1	2
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на заним.	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на заним.			1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на заним.			1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на заним.			1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на заним.			1	1	1	1	1	1

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

1. Обеспечение качественного образования на основе реализации компетентного подхода к системе образования.

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

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

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

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

6. Разработка и внедрение системы педагогического мониторинга образовательного процесса.

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

**Основными целями образовательного процесса являются:**

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

**Основными задачами многолетней подготовки являются:**

- формирование знаний, умений и навыков у детей и подростков в избранном виде спорта средствами спортивной тренировки;
- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- осуществление подготовки спортивных резервов для сборных команд города, области и страны;
- подготовка из числа занимающихся судей по спорту;
- воспитание волевых, морально стойких личностей.

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

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

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

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

***Приоритетные направления деятельности.***

- ✓ Ориентация на компетентность тренера-преподавателя, его творческую самостоятельность и профессиональную ответственность.
- ✓ Использование инновационных технологий обучения и спортивной подготовки, в том числе информационно-коммуникационных.
- ✓ Работа с одаренными обучающимися через индивидуальное обучение, реализацию планов индивидуальной самостоятельной спортивной подготовки.
- ✓ Совершенствование профессионального уровня педагогов в области инновационных образовательных технологий.

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

Принципы реализации программы

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

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

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

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

Образовательная политика отделения по виду спорта «хоккей» ориентирована на:

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

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

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

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

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

Прогнозируемый результат и назначение программы:

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

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

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

4. Удовлетворенность трудом всех участников педагогического процесса.

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

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

Назначение программы спортивной подготовки в том, что создается психологически комфортная среда, где высокое качество образования сочетается с учетом возможностей каждого обучающегося, где обеспечиваются условия для раскрытия способностей каждого спортсмена.

**В программе спортивной подготовки излагается учебный материал в полном объеме для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование всех видов подготовок в последних группах осуществляется преимущественно в условиях централизованных тренировочных сборов по индивидуальным планам, которые целесообразно изложить дополнительно в отдельной программе.**

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



**Спортивно-оздоровительный (предварительный этап).** К занятиям на этом этапе допускаются дети от 5 до 18 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе решаются задачи: овладение основами техники и тактики хоккея.

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

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности.

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

- выявления детей способных к занятиям по хоккею с шайбой;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по хоккею;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

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

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

**Тренировочный этап подготовки.** На этом этапе формируется группа учащихся из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и более, и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

**Задачи начальной специализации:**

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

**Задачи углубленной специализации:**

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной выносливости;
- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.
- Совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.
- Формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

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

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

- оптимальный уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта;
- участие в соревнованиях.

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

**Этап спортивного совершенствования** формируется из спортсменов, выполнивших спортивные разряды в зависимости от возраста и года обучения, при наличии положительной динамики спортивных показателей.

*Задачи спортивного совершенствования:*

- дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовленности;
- повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, рекомендуемым на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок, как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе учебно-тренировочной деятельности;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

Основными критериями оценки занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства является: уровень общей и специальной физической подготовленности и функционального состояния организма обучающихся, динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях, включение в составы сборных команд, освоение теоретического раздела программы.

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

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

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

Прием занимающихся в МБУ ДО «Спортивная школа» на отделение по хоккею с шайбой производится приказом директора на основании письменного заявления и в соответствии с планом приема (комплектования), исходя из финансовых, кадровых и материальных возможностей и с учетом потребности населения. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по видам спорта определяется в соответствии с программами по избранному виду спорта и Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) - СанПиН 2.4.4. 3172-14, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25 апреля 2014 г. № 41.

Для зачисления в учреждение необходимо:

- заявление по установленной форме;

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

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

На этап тренировочный подготовки зачисляются здоровые и практически здоровые дети, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении требований по общефизической и специальной подготовке.

#### **Перевод на последующий этап подготовки.**

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

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу лиц, так и из занимающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

На тренировочный этап зачисляются только практически здоровые занимающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами.

На этап совершенствования спортивного мастерства рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда по игровым видам спорта - не ниже первого юношеского разряда.

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

Отчисление занимающихся из Учреждения производится:

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

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет рекомендации по проведению отбора для спортивной подготовки. Перечень видов спортивной подготовки, средства и методы спортивной подготовки, формы организации тренировочных занятий. Рекомендации объемов тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, планированию спортивных результатов, проведения тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении. Программный материал с указанием видов упражнений. Содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле. Планы восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики.

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

Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается в мае. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета 52 недель (46 недель для данной группы и 6 недель работы по индивидуальным планам самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя или в летнем спортивно-оздоровительном лагере (переходный период или активный отдых).

Наряду с планированием тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень показанных спортивных результатов по годам подготовки.

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

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапах спортивного совершенствования);
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- тестирование (конкурсный отбор, сдача контрольных и переводных нормативов);
- прохождение углубленного медицинского осмотра (кроме спортивно-оздоровительных этапов и начальной подготовки 1-го года обучения);
- участие в спортивно-массовых, соревнованиях, матчевых встречах, а также на тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями;
- инструкторская и судейская практика занимающихся.

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

#### **1.1. Организационно-методические основы планирования**

Основной целью многолетней подготовки хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях высокого уровня.

Поэтому процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «хоккей», основных концепций теории и методики хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

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

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора в группы предварительной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

**Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа.**

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

На третьем этапе решается задача отбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким, образом, программой многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

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

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

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

При оценке физического развития спортсменов учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к спортсменам, должны соответствовать особенностям их развития определенных этапов подготовки.

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

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

Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей)

позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

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

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

На этапе начальной специализации обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. В этот период времени следует начинать освоения командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные фазы развития того или иного физического качества.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

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

Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными строками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: чувствительная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

**На этапе начальной специализации** в тренировочных группах приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное - биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координации юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом надо начинать с освоения передач шайбы. Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту, и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки-простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

**На этапе углубленной специализации** в тренировочных группах объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовых и скоростно-силовых, скоростных и координационных, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеистов с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных, товарищеских и контрольных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

При определении соотношений объемов отдельных видов подготовки и их динамики в годичном цикле **в группах совершенствования спортивного мастерства** можно придерживаться следующих рекомендаций - **объем общей физической подготовки** в годичном цикле несколько снижается и относительно стабилизируется, наибольшая его доля приходится на общеподготовительный этап для создания базовой основы становления спортивной формы. При этом целесообразно общую физическую подготовку проводить в виде однонаправленных занятий по основным физическим качествам, что способствует получению большого тренировочного эффекта. Что касается проведения общей физической подготовки на специально-подготовительном и соревновательном этапах, то она проводится в небольших объемах в комплексе с другими видами подготовки, а также используется как средство восстановления в виде эффекта переключения.

На этапе совершенствования спортивного мастерства заметно увеличивается **объем специальной физической подготовки**. Она проводится в тесной взаимосвязи с техникой и тактикой, при этом следует обращать особое внимание на развитие основных специальных физических качеств хоккеиста - скоростных, силовых, скоростно-силовых и скоростной выносливости.

Наибольший объем специальной физической подготовки приходится на специально-подготовительный этап. В качестве методов специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства преимущественно используют методы переменного-вариативного упражнения, а также методы сопряженного и вариативного воздействия.

В качестве средств специальной физической подготовки следует использовать специальные упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на специальных тренажерах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений.

На данном этапе следует уделять большое внимание технической подготовке, которая проводится в двух аспектах - освоение более сложных приемов техники и дальнейшее совершенствование ранее освоенных.

Действенным методом совершенствования технической подготовленности хоккеистов групп спортивного совершенствования является организация и проведение индивидуальной групповой и командной тренировки при рациональном использовании средств комплексного и избирательного воздействия. При этом индивидуальные занятия направлены прежде всего на устранение недостатков-подтягивание отстающих сторон технической подготовленности и дальнейшее совершенствование сильных сторон, свойственных конкретному хоккеисту с учетом его амплуа в команде.

Командные и групповые тренировки имеют преимущественно технико-тактическую направленность, наряду с техническими одновременно совершенствуются и тактические взаимодействия. При совершенствовании техники следует добиваться эффективности, т.е. выполнять их быстро, автоматизировано, с минимально возможной тратой энергии, при достаточно высокой степени стабильности, надежности и вариативности.

Высокий уровень технического мастерства хоккеистов обеспечивает эффективность тактических действий, освоение и совершенствование которых приобретает особую значимость на этапе спортивного совершенствования. Тактические действия хоккеистов во многом зависят от быстроты оперативного мышления хоккеиста, быстроты реакции, ориентировки и сообразительности, способности быстро сделать экспресс-анализ игровой ситуации, принять правильное решение и тактически целесообразно его выполнить.

При совершенствовании технических действий в атаке и обороне следует использовать различные игровые упражнения, различные тактические взаимодействия игроков, тактические комбинации, а также варианты командных тактических систем в атаке и обороне. Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и технико-



тактической подготовки, являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жестокого противостояния соперников *проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества хоккеистов. На этом этапе приобретают особую значимость тренировочные, товарищеские и календарные игры.*

### **Учебный план**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе, занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

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

Направленность и содержание по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

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

- Из года в год повышается объем нагрузок: на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку.

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

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

- Увеличение объема тренировочных нагрузок.

- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

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

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

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

**ГОДОВОЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ (52 недели):**

№ №	Разделы, темы	Начальная подготовка			Тренировочный этап					ССМ	
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>		
	<b>Год обучения</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		
	<b>Часы в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
1.	Физическая культура и спорт	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
2.	История развития хоккея	1									
3.	Сведения о строении и функциях организма человека			2	2	2	2	2	2	3	3
4.	Гигиена и врачебный контроль	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
5.	Правила игры в хоккей	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3
6.	Самоконтроль и предупреждение травм	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
	<b>Теория всего часов:</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
1.	Общая физическая подготовка	88	121	124	116	122	157	168	185	215	215
2.	Специальная физическая подготовка	60	87	90	116	122	163	163	199	210	210
3.	Техническая подготовка	82	90	108	100	132	180	180	202	223	274
4.	Тактическая подготовка	40	66	70	100	150	171	171	189	221	274
5.	Учебные и тренировочные игры	34	34	60	70	80	126	126	130	143	143
6.	Контрольные и переводные испытания	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Контрольные игры и соревнования	-	5	6	6	6	16	16	16	16	16
8.	Инструкторская и судейская практика	-					2	2	2	3	3
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	2	2	2	2	3	3
	<b>Практика всего часов:</b>	<b>307</b>	<b>412</b>	<b>460</b>	<b>512</b>	<b>616</b>	<b>720</b>	<b>826</b>	<b>930</b>	<b>1036</b>	<b>1120</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>

План распределения материала для групп этапа начальной подготовки I года

Виды подготовки	часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физ. подготовка	88	7	8	8	7	7	7	8	8	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая	82	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	7
Тактическая	40	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4
Игровая	34	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
Соревновательная подготовка (игры)													
Контрольные испытания	3	1			1				1				
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	307	26	27	26	26	23	26	27	28	25	25	23	26
Теоретическая	5	1		1		1			1				
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
<b>ВСЕГО</b>	<b>312</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>26</b>

План распределения материала для групп этапа начальной подготовки II года

Виды подготовки	часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	121	<b>9</b>	10	11	11	9	10	10	11	9	10	10	11
Специальная физическая подготовка	90	<b>8</b>	8	8	8	8	8	8	8	7	6	6	7
Техническая	90	<b>7</b>	8	8	8	7	8	8	8	7	7	7	7
Тактическая	70	<b>6</b>	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6
Игровая	34	<b>3</b>	3	3	3	2	3	3	3	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Соревновательная подготовка (игры)	5		<b>1</b>	<b>1</b>	1			1	1				
Контрольные испытания	2				<b>1</b>				<b>1</b>				
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	412	33	36	37	38	31	35	36	38	31	32	31	34
Теоретическая	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>			<b>1</b>				
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
<b>ВСЕГО</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>34</b>

План распределения материала для групп этапа начальной подготовки III года

Виды подготовки	часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	124	<b>10</b>	11	11	11	10	10	10	11	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	90	<b>8</b>	8	8	8	8	8	8	8	7	6	6	7
Техническая	108	<b>9</b>	10	10	10	9	9	9	9	8	8	8	9
Тактическая	70	<b>6</b>	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6
Игровая	60	<b>5</b>	6	6	5	5	5	5	5	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Соревновательная подготовка (игры)	6		<b>1</b>	<b>1</b>	1		1	1	1				
Контрольные испытания	2				<b>1</b>				<b>1</b>				
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	460	38	42	42	42	37	39	39	41	35	34	34	37
Теоретическая	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
<b>ВСЕГО</b>	<b>468</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

План распределения материала для групп тренировочного этапа подготовки I года

Виды подготовки	часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	126	11	11	11	11	10	10	11	11	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	126	11	11	11	11	10	10	11	11	10	10	10	10
Техническая	136	11	12	12	12	11	11	11	12	11	11	11	11
Тактическая	136	11	12	12	12	11	11	11	12	11	11	11	11
Игровая	80	6	7	7	7	7	7	7	7	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Соревновательная подготовка (игры)	10		<b>2</b>	<b>2</b>	2	1	1	1	1				
Контрольные испытания	2				<b>1</b>				<b>1</b>				
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	616	50	55	55	56	50	50	52	55	48	48	48	49
Теоретическая	8	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>
Восстановительные мероприятия	2				<b>1</b>					<b>1</b>			
Инструкторская и судейская практика													
<b>ВСЕГО</b>	<b>520</b>	<b>44</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>56</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>50</b>

План распределения материала для групп тренировочного этапа подготовки II года

Виды подготовки	часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	142	<b>12</b>	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12
Специальная физическая подготовка	142	<b>12</b>	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12
Техническая	160	<b>14</b>	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	14
Тактическая	160	<b>14</b>	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	14
Игровая	102	<b>9</b>	9	9	9	8	8	8	9	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Соревновательная подготовка (игры)	10		<b>2</b>	<b>2</b>	2	1	1	1	1				
Контрольные испытания	2				<b>1</b>				<b>1</b>				
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	718	61	63	63	62	59	59	59	61	58	56	56	61
Теоретическая	8	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>
Восстановительные мероприятия	2				<b>1</b>					<b>1</b>			
Инструкторская и судейская практика													
<b>ВСЕГО</b>	<b>624</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>62</b>

План распределения материала для групп тренировочного этапа подготовки III года

Виды подготовки	часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	156	14	14	14	13	13	13	13	13	12	12	12	13
Специальная физическая подготовка	165	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	14
Техническая	180	16	16	16	15	15	15	15	15	14	14	14	15
Тактическая	172	15	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	15
Игровая	126	11	11	11	11	10	10	10	11	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Соревновательная подготовка (игры)	16		<b>2</b>	<b>2</b>	2	2	2	2	2	1			<b>1</b>
Контрольные испытания	2				<b>1</b>				<b>1</b>				
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	817	70	72	72	70	68	68	68	70	64	63	63	69
Теоретическая	11	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>
Восстановительные мероприятия	2				<b>1</b>					<b>1</b>			
Инструкторская и судейская практика	2			1				1					
<b>ВСЕГО</b>	<b>728</b>	<b>71</b>	<b>74</b>	<b>75</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>70</b>

План распределения материала для групп тренировочного этапа подготовки IV года

Виды подготовки	часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	156	14	14	14	13	13	13	13	13	12	12	12	13
Специальная физическая подготовка	165	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	14
Техническая	180	16	16	16	15	15	15	15	15	14	14	14	15
Тактическая	172	15	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	15
Игровая	126	11	11	11	11	10	10	10	11	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Соревновательная подготовка (игры)	16		<b>2</b>	<b>2</b>	2	2	2	2	2	1			<b>1</b>
Контрольные испытания	2				<b>1</b>				<b>1</b>				
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	817	70	72	72	70	68	68	68	70	64	63	63	69
Теоретическая	11	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>
Восстановительные мероприятия	2				<b>1</b>					<b>1</b>			
Инструкторская и судейская практика	2			1				1					
<b>ВСЕГО</b>	<b>832</b>	<b>71</b>	<b>74</b>	<b>75</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>70</b>

План распределения материала для групп тренировочного этапа подготовки V года

Виды подготовки	часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	188	16	16	16	16	16	16	15	16	15	15	15	16
Специальная физическая подготовка	190	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	16
Техническая	205	18	18	18	17	17	17	17	17	16	16	16	18
Тактическая	190	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	16	16
Игровая	132	12	12	11	11	11	11	11	11	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
Соревновательная	18		<b>2</b>	<b>2</b>	2	2	2	2	2	2			<b>2</b>

подготовка (игры)													
Контрольные испытания	2				1				1				
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	925	78	80	79	79	78	78	77	79	74	71	72	80
Теоретическая	11	1	2	2		2		1	1		1		1
Восстановительные мероприятия	4		1		1		1			1			
Инструкторская и судейская практика	3			1		1		1					
<b>ВСЕГО</b>	<b>936</b>	<b>79</b>	<b>83</b>	<b>82</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>81</b>

План распределения материала для этапа совершенствования спортивного мастерства I года

Виды подготовки	часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	214	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	17	18
Специальная физическая подготовка	210	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	17	17
Техническая	253	21	21	21	21	21	21	21	21	22	21	21	21
Тактическая	190	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15
Игровая	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Соревновательная подготовка (игры)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
Контрольные испытания	2				1				1				
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	<b>1029</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>86</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>84</b>
Теоретическая	11	1	2	2		2		1	1		1		1
Восстановительные мероприятия	4		1		1		1			1			
Инструкторская и судейская практика	4			1		1		1	1				
<b>ВСЕГО</b>	<b>1040</b>	<b>87</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>88</b>	<b>89</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>83</b>	<b>81</b>	<b>85</b>

План распределения материала для этапа совершенствования спортивного мастерства II года

Виды подготовки	часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	214	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	17	18
Специальная физическая подготовка	260	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	20	20
Техническая	253	21	21	21	21	21	21	21	21	22	21	21	21
Тактическая	240	22	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Игровая	136	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11
Соревновательная подготовка (игры)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
Контрольные испытания	2				1				1				
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	<b>1025</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>91</b>	<b>89</b>	<b>91</b>
Теоретическая	11	1	2	2		2		1	1		1		1
Восстановительные мероприятия	4		1		1		1			1			
Инструкторская и судейская практика	4			1		1		1	1				
<b>ВСЕГО</b>	<b>1144</b>	<b>96</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>97</b>	<b>96</b>	<b>92</b>	<b>89</b>	<b>92</b>

## **План годового цикла подготовки**

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

Программа спортивной подготовки включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

В программе приведены примерные планы-графики тренировочного процесса.

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

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

На тренировочном этапе (1-2-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На 3,4 и 5-том году обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами общей физической подготовки по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышению уровня специальной физической работоспособности, развитию специальных физических качеств, закреплению технических приемов и навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

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

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

#### **Физическая подготовка**

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

Упражнения направленные на повышение уровня ОФП следует представить как подготовительные, а упражнения направленные на повышение СФП как специально-подготовительные.

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

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

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

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

Специальная физическая подготовка может проводиться как на льду, так и вне льда.

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

#### **Техническая подготовка.**

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

1. Приемы техники передвижения на коньках.
2. Приемы техники владения клюшкой и шайбой.
3. Техника игры вратаря.





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

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки					ССМ		ВСМ
					начальная специализация		спортивная специализация					
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
	<b>Год обучения</b>											
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+										
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+										
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+										
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+										
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+										
6.	Бег скользящими шагами	+	+	+								
7.	Повороты по дуге, влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+										
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+										
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+									
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Торможение полуплугом и плугом	+										
12.	Старт с места лицом вперед	+	+	+								
13.	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки					Совершенств. спортивного мастерства		ВСМ
					начальная специализация		углубленная специализация					
Год обучения		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
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 <sup>0</sup> и 360 <sup>0</sup>		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении			+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Кувырок в движении											
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+	+	+	+
27.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+	+	+	+

### Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки					Совершенств. спортивного мастерства		ВСМ
					начальная специализация		углубленная специализация					
		Год обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
1.	Основная стойка хоккеиста	+										
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+										
3.	Ведение шайбы на месте	+	+									
4.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки		+	+	+							
8.	Ведение шайбы коньками		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед			+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Обводка соперника на месте и в движении		+	+								
11.	Длинная обводка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Короткая обводка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Силовая обводка				+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт клюшкой		+	+	+	+	+					
16.	Финт с изменением скорости движения				+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки					ССМ	ВСМ	
					начальная специализация		углубленная специализация					
		Год обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
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			+	+	+	+	+	+	+	+	+

## Техническая подготовка.

### Техника игры вратаря

№ №	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки					ССМ		ВСМ
					Начальной специализации		Углубленной специализации					
		Год обучения										
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2			
1.	Обучение основной стойке вратаря		+	+	+							
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+	+							
3.	Приемы техники передвижения на коньках											
4.	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+					
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+	+						
6.	Передвижение вперед выпадами		+		+	+						
7.	Торможение плугом, полуплугом											
8.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Повороты в движении на 180*, 360* в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Бег спиной вперед, лицом не отрывая коньков ото льда и с переступыванием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Ловля шайбы</i>												
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+								
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+						
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением				+	+	+					
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена					+	+	+				
<i>Техника игры вратаря</i>												
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате				+	+						
17.	Ловля шайбы на блин				+	+						
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+								
<i>Отбивание шайбы</i>												
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+								
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+								
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена											
22.	Отбивание шайбы коньком	+	+	+	+							
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+								
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+	+								
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			+	+	+	+					

26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно колено											
27.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена											
28.	Отбивание шайбы щитками в шпагате											
29.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки											
30.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)				+	+	+	+	+	+	+	+
<b><i>Прижимание шайбы</i></b>												
31.	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+								
<b><i>Владение клюшкой и шайбой</i></b>												
32.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении				+	+	+	+	+	+		
33.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена											
34.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
35.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту											
36.	Бросок шайбы на дальность и точность			+	+	+	+	+	+	+	+	+
37.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+	+	+	+
38.	Передача шайбы подкидкой				+	+	+	+	+	+	+	+
39.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в месте движения одной рукой, двумя руками					+	+	+	+	+	+	+

## Тактическая подготовка - вратаря

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

На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2x1, 3x1, 3x2, 1x1 и др.);
- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1x1, 1x2, 1x3, 2x3 и др.);
- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

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

На начальном этапе обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На учебно-тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

### Тактика игры вратаря

№ №	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап подготовки					ССМ		ВСМ	
				Начальной специализации	Углубленной специализации				1	2		
		1	2		3	1	2	3			4	5
<i>Выбор позиции в воротах</i>												
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1,3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы		+		+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне				+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке					+	+	+	+	+	+	+



### Тактическая подготовка для всех этапов

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

№	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки					Совершенство спортивного мастерства		ВМС
					начальная специализация		углубленная специализация					
		Год обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+	
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+	
12.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+	
14.	Тактическое построение в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+	
<b>Приемы тактики нападения</b>		<i>Индивидуальные атакующие действия</i>										
1.	Атакующие действия без шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		<i>Групповые атакующие действия</i>										
1.	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+	+	+	
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+	+	
5.	Тактическая комбинация – «скрещивание»				+	+	+	+	+	+	+	
6.	Тактическая комбинация – «стенка»			+	+	+	+	+	+	+	+	
7.	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+	+	+	

№	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки					Совершенство спортивного мастерства		ВСМ
					начальная специализация		углубленная специализация					
		Год обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
8.	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+	+	
9.	Тактическая комбинация - «заслон»											
10.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:- в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<i>Командные атакующие тактические действия</i>												
1.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+	
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+	
4.	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+	+	+	
5.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+	+	
6.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+	+	+	
7.	Атака с хода				+	+	+	+	+	+	+	
8.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+	
9.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+	+	+	
10.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+	+	+	+	+	+	+	+	
11.	Игра в не равночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+	+	+	
12.	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+	

### **III. Теоретическая подготовка**

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

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

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

Физическая культура и спорт.

История развития хоккея.

Сведения о строении и функциях организма человека, личная гигиена.

Врачебный контроль, травматизм в спорте и его профилактика.

Правила игры в хоккей.

Самоконтроль и предупреждение травм.

Психологическая подготовка хоккеистов.

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

2. Развитие хоккея в России, в мире.

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

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

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

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

### **IV. Психологическая подготовка**

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

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов.

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

*Общая психологическая подготовка* проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

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

**Воспитание личностных качеств.** В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества. Т.к. моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

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

**Воспитание волевых качеств.** Целенаправленному воспитанию качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых качеств.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

**Выдержка и самообладание.** Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

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

**Дисциплинированность** выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

**Развитие процессов восприятия.** Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного

восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеистов. Глубинное зрение выражается в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами-шайбой, соперником и партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

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

Но наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

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

**Развитие способности управлять своими эмоциями.** Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолеть чрезмерные возбуждения, экономит энергию, не нарушает нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

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

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

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализации которого уточняется в предметных тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировки, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

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

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

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

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

**Система гигиенических факторов** включает следующие разделы:

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

✓ конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе.

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы;
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

*Построение психологической подготовки.* Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

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

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия
- развитие внимания, увеличение объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления;

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

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

## **V. Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными хоккеистами носит систематический и планомерный характер. Спортивная школа организует воспитательную работу с хоккеистами на основании годового плана работы школы, утвержденного директором.

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

*Методами воспитания* служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов Великой Отечественной войны, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.



Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности.

В решении этой задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменательными людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель повседневно проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях, в спортивно-оздоровительных лагерях и в свободное от занятий время.

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

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

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

Воспитательные средства, используемые на работе:

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

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

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

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

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

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

## **VI. Восстановительные мероприятия**

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

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

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

- рациональная организация и программирование микро-, мезо-, и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха. Подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- Строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

**Медико-биологическая мероприятия** включает в себя витаминизацию, питание, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства

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

*Рациональное питание* одно из средств восстановления работоспособности. Питание должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров, углеводов, минеральных солей, микроэлементов.

*Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

После тяжелых тренировочных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

*Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря восстановлению и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж-общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассажа).

**Психологические средства.** Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные гигиенические условия тренировочного процесса;

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

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

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

**Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

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

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный

массаж; различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

выступления на соревнованиях».

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

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

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

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

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

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

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

**Фармакологические средства имеют следующие группы:**

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

1. Препараты пластического действия.

2. Препараты энергетического действия.

3. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.

4. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

5. Стимуляторы кроветворения.

6. Антиоксиданты.

7. Печеночные протекторы.

**Кислородотерапия** применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

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

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

### **Антидопинговые мероприятия**

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

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

- ✓ Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб.
- ✓ Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов.
- ✓ Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
- ✓ Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.
- ✓ Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- ✓ Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

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

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

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

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

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

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

#### **1. Общие требования**

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

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

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

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

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

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

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

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

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

2.3. Провести разминку.

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

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

3.1. Запереть все калитки на ледовой арене.

Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

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

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

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

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

В аварийных случаях тренер-преподаватель обязан:

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

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

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

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

5.1. Отвести учащихся в раздевалку.

5.2. Проследить за тем, чтобы:

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

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

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

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

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение учащимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке, а также их положительная динамика.

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

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

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;

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

- выполнение требований и результатов реализации программы для перевода на следующий этап спортивной подготовки;



- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

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

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

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

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

а) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым хоккеистом;

б) полноту выполнения образовательной программы;

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

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

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

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

Этапный контроль: предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:

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

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

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

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

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

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

## НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей)

Вид	Оценка	По общей физической подготовке			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 20 м с высокого старта (с)	5	4,3-4,5	4,2-4,4	4,1-4,3	4,0-4,2
	4	4,6-4,8	4,5-4,7	4,4-4,6	4,3-4,5
	3	4,9-5,1	4,8-5,0	4,7-4,9	4,6-4,8
	2	5,2-5,4	5,1-5,3	5,0-5,2	4,9-5,1
	1	5,5-5,7	5,4-5,6	5,3-5,5	5,2-5,4
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	5	147-145	160-158	182-180	190-188
	4	144-142	157-155	179-177	187-185
	3	141-139	154-152	176-174	184-182
	2	138-136	151-149	173-170	181-179
	1	135-133	148-146	169-167	178-176
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	5	31-29	37-35	41-39	43-41
	4	28-26	34-32	38-36	40-38
	3	25-23	31-29	35-33	37-35
	2	22-20	28-26	32-30	34-32
	1	19-17	25-23	29-27	31-29
Бег 20 м спиной вперед (с)	5	7,5-7,7	7,1-7,3	6,9-7,1	6,8-7,0
	4	7,8-8,0	7,4-7,6	7,2-7,4	7,1-7,3
	3	8,1-8,3	7,7-7,9	7,5-7,7	7,4-7,6
	2	8,4-8,6	8,0-8,2	7,8-8,0	7,7-7,9
	1	8,7-8,9	8,3-8,5	8,1-8,3	8,0-8,2
Челночный бег 4*9 м	5	11,2-11,4	11,0-11,2	10,8-11,0	10,7-10,9
	4	11,5-11,7	11,3-11,5	11,1-11,3	11,0-11,2
	3	11,8-12,0	11,6-11,8	11,4-11,6	11,3-11,5
	2	12,1-12,3	11,9-12,1	11,7-11,9	11,6-11,8
	1	12,4-12,6	12,2-12,4	12,0-12,2	11,9-12,1
Комплексный тест на ловкость	5	17,0-17,2	16,8-17,0	16,7-16,9	16,6-16,8
	4	17,3-17,5	17,1-17,3	17,0-17,2	16,9-17,1
	3	17,6-17,8	17,4-17,6	17,3-17,5	17,2-17,4
	2	17,9-18,1	17,7-17,9	17,6-17,8	17,5-17,7
	1	18,2-18,4	18,0-18,2	17,9-18,1	17,8-18,0

## НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей)

По специальной физической и технической подготовке					
Вид	Оценка	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег на коньках 20 м (с)	5	4,3-4,5	4,2-4,4	4,1-4,3	4,0-4,2
	4	4,6-4,8	4,5-4,7	4,4-4,6	4,3-4,5
	3	4,9-5,1	4,8-5,0	4,7-4,9	4,6-4,8
	2	5,2-5,4	5,1-5,3	5,0-5,2	4,9-5,1
	1	5,5-5,7	5,4-5,6	5,3-5,5	5,2-5,4
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	5	6,3-6,5	6,2-6,4	6,1-6,3	5,9-6,1
	4	6,6-6,8	6,5-6,7	6,4-6,6	6,2-6,4
	3	6,9-7,1	6,8-7,0	6,7-6,9	6,5-6,7
	2	7,2-7,4	7,1-7,3	7,0-7,2	6,8-7,0
	1	7,5-7,7	7,4-7,6	7,3-7,5	7,1-7,3
Челночный бег на коньках 6*9 м (с)	5	16,6-16,8	16,4-16,6	16,3-16,5	16,2-16,4
	4	16,9-17,1	16,7-16,9	16,6-16,8	16,5-16,7
	3	17,2-17,4	17,0-17,2	16,9-17,1	16,8-17,0
	2	17,5-17,7	17,3-17,5	17,2-17,4	17,1-17,3
	1	17,8-18,0	17,6-17,8	17,5-17,7	17,4-17,6
Слаломный бег б/ш (с)	5	12,9-13,1	12,3-12,5	12,1-12,3	11,9-12,1
	4	13,2-13,4	12,6-12,8	12,4-12,6	12,2-12,4
	3	13,5-13,7	12,9-13,1	12,7-12,9	12,5-12,7
	2	13,8-13,9	13,2-13,4	13,0-13,2	12,8-13,0
	1	14,0-14,2	13,5-13,7	13,3-13,5	13,1-13,3
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	5	-	8,3-8,5	7,9-8,1	7,7-,7,9
	4		8,6-8,8	8,2-8,4	8,0-8,2
	3		8,9-9,1	8,5-8,7	8,3-8,5
	2		9,2-9,4	8,8-9,0	8,6-8,8
	1		9,5-9,7	9,1-9,3	8,9-9,1
Слаломный бег с/ш (с)	5	14,9-15,1	14,4-14,6	14,1-14,3	14,0-14,2
	4	15,2-15,4	14,7-14,9	14,4-14,6	14,3-14,5
	3	15,5-15,7	15,0-15,2	14,7-14,9	14,6-14,8
	2	15,8-16,0	15,3-15,5	15,0-15,2	14,9-15,1
	1	16,1-16,3	15,6-15,8	15,3-15,5	15,2-15,4

### НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей)

По общей физической подготовке							
Вид	Оценка	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30 м старт с места (с)	5	5,2-5,4	5,0-5,2	4,8-5,0	4,6-5,0	4,4-4,6	4,2-4,4
	4	5,5-5,7	5,3-5,5	5,1-5,3	5,1-5,3	4,7-4,9	4,5-4,7
	3	5,8-6,0	5,6-5,8	5,4-5,6	5,4-5,6	5,0-5,2	4,8-5,0
	2	6,1-6,3	5,9-6,1	5,7-5,9	5,7-5,9	5,3-5,5	5,1-5,3
	1	6,4-6,6	6,2-6,4	6,0-6,2	6,0-6,2	5,6-5,8	5,4-5,6
Пятикратный прыжок в длину (м)	5	8-7,8	9-8,8	10-9,8	11-10,8	12,5-12,3	13-12,8
	4	7,7-7,5	8,7-8,5	9,7-9,5	10,7-10,5	12,2-12,0	12,7-12,5
	3	7,4-7,2	8,4-8,2	9,4-9,2	10,4-10,2	11,9-11,7	12,4-12,2
	2	7,1-6,9	8,1-7,9	9,1-8,9	10,1-9,9	11,6-11,4	12,1-11,9
	1	6,8-6,6	7,8-7,7	8,8-8,6	9,8-9,6	11,3-11,1	11,8-11,7
Бег 400 м (с)	5	74-76	70-72	66-68	64-66	62-64	60-62
	4	77-79	73-75	69-71	67-69	65-67	63-65
	3	80-82	76-78	72-74	70-72	68-80	66-68
	2	83-85	79-81	75-77	73-75	81-83	69-71
	1	86-88	82-84	78-80	76-78	84-86	72-74
Подтягивание на перекладине (кол-во)	5	8-7	10-9	12-11	14-13	15-14	16-15
	4	6-5	8-7	10-9	12-11	13-12	14-13
	3	4-3	6-5	8-7	10-9	11-10	12-11
	2	2	5-4	6-5	8-7	9-8	10-9
	1	-	3-2	4-3	6-5	7-6	8-7
Бег 3000 м (мин)	5	-	-	12,6-12,8	12,3-12,5	12,0-12,2	11,8-12,0
	4	-	-	12,9-13,1	12,6-12,8	12,3-12,5	12,1-12,3
	3	-	-	13,2-13,3	12,9-13,1	12,6-12,8	12,4-12,6
	2	-	-	13,4-13,6	13,2-13,4	12,9-13,1	12,7-12,9
	1	-	-	13,7-13,9	13,5-13,7	13,2-13,4	13,0-13,2

## НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей)

По специальной физической и технической подготовке							
Вид	Оценка	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег на коньках 30 м (с)	5	5,6-5,8	5,2-5,4	4,8-5,0	4,6-4,8	4,4-4,6	4,3-4,5
	4	5,9-6,1	5,5-5,7	5,1-5,3	4,9-5,1	4,7-4,9	4,6-4,8
	3	6,2-6,4	5,8-6,0	5,4-5,6	5,2-5,4	5,0-5,2	4,9-5,1
	2	6,5-6,7	6,1-6,3	5,7-5,9	5,5-5,7	5,3-5,5	5,2-5,4
	1	6,8-7,0	6,4-6,6	6,0-6,2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,5-5,7
Челночный бег 5*54 м (с)	5	38,0-38,2	38,4-38,6	46,0-46,2	45,0-45,2	44,0-44,2	43,0-43,2
	4	38,3-38,5	38,7-38,9	46,3-46,5	45,3-45,5	44,3-44,5	43,3-43,5
	3	38,6-38,8	39,0-39,1	46,6-46,8	45,6-45,8	44,6-44,8	43,6-43,8
	2	38,9-39,1	39,2-39,4	46,9-47,1	45,9-46,1	44,9-45,1	43,9-44,1
	1	39,2-39,3	39,5-39,7	47,2-47,4	46,2-46,4	45,2-45,4	44,2-44,4
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	5	27-27,2	26-26,2	24-24,2	23-23,2	22-22,2	21-21,2
	4	27,3-27,5	26,3-26,5	24,3-24,5	23,3-23,5	22,3-22,5	21,3-21,5
	3	27,6-27,8	26,6-26,8	24,6-24,8	23,6-23,8	22,6-22,8	21,6-21,8
	2	27,9-28,1	26,9-27,1	24,9-25,1	23,9-24,1	22,9-23,1	21,9-22,1
	1	28,2-28,4	27,2-27,4	25,2-25,4	24,2-24,4	23,2-23,4	22,2-22,4
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	5	7,8-8,0	7,6-7,8	7,4-7,6	7,2-7,4	7,0-7,2	6,8-7,0
	4	8,1-8,3	7,9-8,1	7,7-7,9	7,5-7,7	7,3-7,5	7,1-7,3
	3	8,4-8,6	8,2-8,4	8,0-8,2	7,8-8,0	7,6-7,8	7,4-7,6
	2	8,7-8,9	8,5-8,7	8,3-8,5	8,1-8,3	7,9-8,1	7,7-7,9
	1	9,0-9,2	8,8-9,0	8,6-8,8	8,4-8,6	8,2-8,4	8,0-8,2
Броски шайбы в ворота (балл)	5	5	6	7	9	10	10
	4	4	5	6	8	9	9
	3	3	4	5	7	8	8
	2	2	3	4	6	7	7
	1	1	2	3	5	6	6

## Система контроля и зачетные требования

Зачисление занимающихся в группы этапа начальной подготовки проводится на основе сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Перевод учащихся тренировочного этапа подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства на обучение по программам спортивной подготовки проводится на основании сдачи комплексов контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной, технической, теоретической и тактической подготовке контрольных нормативов по всем видам физической подготовки.

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

Выполнение требований к результатам реализации программ на каждом этапе подготовки является основанием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки

Приложение № 1

### ТЕСТЫ

#### вступительных испытаний при приеме на обучение по спортивной программе «Хоккей с шайбой»

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

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

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

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

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

Для перевода на следующие этапы подготовки учащиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы по общей, специальной физической, спортивно-технической подготовке. Для контроля и анализа динамики результатов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке учащиеся сдают контрольные нормативы в начале и середине учебного года. Результатом реализации программы на этапе начальной подготовки является зачисление обучающихся на тренировочный этап (Приложение № 3).

Результатом реализации программы на тренировочном этапе является зачисление занимающихся на этап совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 6). На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, сдавшие нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (Приложение № 6), технической подготовке (приложение № 7) и выполнившие норматива II спортивного разряда.

Результатом реализации Программы на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства является итоговая аттестация обучающихся и зачисление на этап высшего спортивного мастерства.

Приложение № 2

### **Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке начального этапа подготовки I, II и III годов обучения**

№ №	Контрольные упражнения	Баллы	Юноши		
			НП-1	НП-2	НП-3
<i>Общая физическая подготовка</i>					
1.	Бег 20 м с высокого старта	5	4,1	4,0	3,9
		4	4,2	4,1	4,0
		3	4,3	4,2	4,1
		2	5,2-5,4	5,0-5,2	4,9-5,1
		1	5,5-5,7	5,4-5,6	5,2-5,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	5	170	175	180
		4	165	170	175
		3	160	165	170
		2	155	160	165
		1	150	155	160
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	41	43	45
		4	39	41	43
		3	37	39	41
		2	35	37	39
		1	30	34	37
4.	Бег 20 м спиной вперед (с)	5	6,3-6,5	6,1-6,3	5,9-6,1
		4	6,6-6,8	6,4-6,6	6,2-6,4
		3	6,9-7,1	6,8-7,0	5,9-6,1
		2	7,2-7,4	7,3-7,5	6,8-7,0
		1	7,5-7,7	7,4-7,6	7,1-7,3
5.	Челночный бег 4-9 м (с)	5	10,8	10,4	10,2
		4	11,0	10,6	10,4
		3	11,1	10,8	10,6
		2	11,7	11,0	10,8
		1	12,0	11,5	11,0
<i>Специальная физическая и техническая подготовка</i>					
1.	Бег на коньках 20 м. (с)	5	4,28	4,21	4,18
		4	4,30	4,25	4,20
		3	4,32	4,27	4,22
		2	4,35	4,29	4,25
		1	4,40	4,30	4,28
2.	Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	5	6,33	6,27	5,94
		4	6,35	6,30	6,00
		3	6,37	6,32	6,10
		2	6,39	6,35	6,15
		1	7,00	6,38	6,20



3.	Челночный бег на коньках 6-9 м (с)	5	16,0	15,6	15,2
		4	16,2	15,8	15,4
		3	16,4	16,0	15,6
		2	16,6	16,5	15,8
		1	16,7	16,8	15,9
4.	Слаломный бег на коньках, без шайбы (с)	5	11,9	11,7	11,5
		4	12,1	11,9	11,7
		3	12,3	12,1	11,9
		2	12,5	12,3	12,0
		1	12,7	12,5	12,2

Приложение № 3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы тренировочного этапа**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	
	Бег 400 м (не более 74 с)	
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	
	Приседание со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 8 раз)	
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	
Выносливость	Бег 3000 м	
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 4

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке тренировочного этапа подготовки I и II годов обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	
	ТГ-1	ТГ-2
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,0 с)	Бег 30 м старт с места (не более 4,9 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 70 с)
Сила	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6*9 м, (не более -16,4 с)	Челночный бег на коньках 6*9 м, (не более -16,4 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более - 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более - 27 с)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Контрольно-переводные нормативы  
по общей физической и специальной физической подготовке  
групп тренировочного этапа подготовки III, IV, V годов обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши		
	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,9 с)	Бег 60 м старт с места (не более 4,7 с)	Бег 60 м старт с места (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые качества	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м) Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м) Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м) Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6*9 м, (не более -16,0 с) Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед, (не более - 26,5 с)	Челночный бег на коньках 6*9 м, (не более -15,8 с) Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед (не более - 26,0 с)	Челночный бег на коньках 6*9 м, (не более -15,6 с) Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед (не более - 25,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 00 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин 50 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин 40 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 38 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке на коньках лицом и спиной вперед (не более 21 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

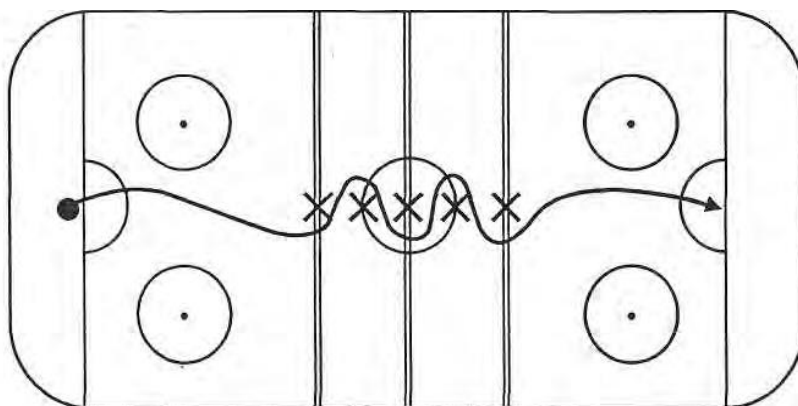
## Нормативные требования по технической подготовке.

Контрольные упражнения	Тренировочный этап					Этап ССМ	
	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	СС-1	СС-2
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,7
Броски шайбы в ворота (балл)	5	6	7	9	10	10	10

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

#### Описание тестов.

**Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота** (рис.1). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота. Проводится следующим образом: старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом; в этот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.



### **Броски шайбы в ворота** с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата.

Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

### План по разделам подготовки - хоккей с шайбой

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										ВСМ
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки					Этап совершен. спорт. мастерства		
		1	2	3	начальной специализации		углубленной специализации			1	2	
1	2				3	4	5					
Год обучения		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
1.	Общая физическая подготовка	96	118	110	100	98	110	100	100	88	100	100
2.	Специальная физическая подготовка	55	62	64	88	90	124	124	124	140	146	146
3.	Техническая подготовка	86	90	90	110	111	140	140	140	150	206	206
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	46	48	68	68	100	100	100	126	130	130

5.	Игровая подготовка	24	30	34	60	60	90	90	90	130	148	148
6.	Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	6	10	10	24	24	38	48	48	70	80	80
	Итого	<b>308</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>461</b>	<b>462</b>	<b>616</b>	<b>616</b>	<b>616</b>	<b>720</b>	<b>824</b>	<b>824</b>
	Форма контроля	активы ОФП и	Нормативы ОФП	Промежуточная	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	ежегодная аттестация	Итоговая аттестация	

### Тематический план по общей физической подготовке

Таблица № 1

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Сов. спорт. мастерства	
					Начальной специализации		углубленной специализации				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
1.	Общеразвивающие упражнения	30	40	50	21	40	35	50	50	50	40
2.	Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения	20	30	30	29	30	25	30	30	30	40
3.	Упражнения для развития физических качеств	36	50	50	38	50	50	50	50	50	70
	Итого	<b>86</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>88</b>	<b>120</b>	<b>110</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>150</b>
	Форма контроля	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	ежегодная аттестация	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	ежегодная аттестация	Итоговая аттестация	

## Общая физическая подготовка

### 1.Общеразвивающие упражнения

#### Упражнения для рук и плечевого пояса:

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

#### Упражнения для ног:

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

#### Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища.

#### Акробатические упражнения

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

### Упражнения для развития ловкости

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

### Упражнения для развития гибкости

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

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

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

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

Таблица № 2

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					совершен.- спорт. мастерства	
					Начальной специализации		Углубленной специализации				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
1.	Силовые и скоростно-силовые упражнения	15	20	22	30	50	50	50	55	60	50
2.	Скоростные упражнения	30	42	44	52	70	74	84	85	80	84
	Итого	<b>45</b>	<b>62</b>	<b>66</b>	<b>82</b>	<b>120</b>	<b>124</b>	<b>134</b>	<b>140</b>	<b>160</b>	<b>134</b>
	Форма контроля	Нормативы выходы ОФП	Нормативы выходы ОФП	Промежуточная точная аттестация	Нормативы выходы ОФП	Нормативы выходы ОФП	Нормативы выходы ОФП	Нормативы выходы ОФП	Промежуточная точная аттестация	Итоговая аттестация	

### **Специальная физическая подготовка**

#### Силовые и скоростно-силовые упражнения.

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

#### Скоростные упражнения.

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

## Тематический план техническая подготовка

Таблица № 3

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершен.- спорт. мастерства	
					начальной специализации		углубленной специализации				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
1	Обучение технике передвижения на коньках	35	45	50	50	60	70	70	72	95	112
2	Обучение технике владения клюшкой и шайбой. Техника игры вратаря	35	45	60	60	58	70	80	90	95	112
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>90</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>118</b>	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>162</b>	<b>190</b>	<b>224</b>
	Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	Итого вая аттест ация	

### Техническая подготовка

#### Обучение приемам техники передвижения на коньках:

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

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

#### Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте. Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед. Бросок шайбы с длинным разгоном. Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы. Остановка шайбы крюком клюшки и коньком. «Подкидка» шайбы с удобной и неудобной стороны.

#### Техника игры вратаря:

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

параллельных коньках. Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), с падением на два колена. Отбивание шайбы клюшкой.

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

Таблица № 4

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Соверш. спорт.маст.	
					начальной специализации		углубленной специализации				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
I	<b>Теоретическая подготовка</b>	4	6	8	12	12	14	16	18	12	10
2	Педагогический и врачебный контроль спортсмена, восстановительные мероприятия				10	10	20	20	20	20	20
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	8	10	20	20	18
4	<b>Тактическая и психологическая подготовка</b>	37	46	56	68	80	100	128	136	180	180
	<b>ИТОГО</b>	<b>41</b>	<b>52</b>	<b>64</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>142</b>	<b>174</b>	<b>194</b>	<b>232</b>	<b>228</b>

#### Тактическая подготовка

Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы перехватом. Отбор шайбы клюшкой. Игра без шайбы. Способы открывания под передачу.

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, прием шайбы, единоборства с вратарем.

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

Выбор позиции при атаке и защите. Вбрасывание шайбы.

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

Таблица № 5

№ №	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совер.- спорт.- мастерства	
					начальной специализации		углубленной специализации				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
1.	Технико-тактическая подготовка	70	90	100	110	118	140	150	162	190	224
2.	Игровая подготовка	28	30	40	60	60	90	90	124	132	198
3.	Итого (общее кол-во (часов))	<b>98</b>	<b>120</b>	<b>140</b>	<b>170</b>	<b>178</b>	<b>230</b>	<b>240</b>	<b>286</b>	<b>322</b>	<b>422</b>
4.	Форма контроля	Протоколы игр									

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

Таблица № 6

№№	Темы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
					начальной специализации		углубленной специализации				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
1.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	4	4	4	6	6	8	8	10	8	4
2.	Участие в соревнованиях	6	10	10	18	20	30	50	68	68	74
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-6	-6	-8	10	20	20	18
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	<b>68</b>	<b>98</b>	<b>76</b>	<b>96</b>
	Форма контроля	Участие в соревнованиях - протоколы соревнований, тренерская и судейская практика - зачет									

### Программа

#### участия в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Выполнение нормативов по ОФП и СФП (приложение 1-7)

#### Участие в соревнованиях

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

- занимающиеся групп тренировочного этапа подготовки 1 и 2 годов обучения принимают участие в 6-8 соревнованиях - 36 игр (первенство Белгородской области, всероссийских соревнованиях, первенство России, турнирах включенных в ЕКП);

- занимающиеся групп тренировочного этапа подготовки 3, 4 и 5 годов обучения принимают участие в 6-8 соревнованиях - 46 игр (первенство города, области, всероссийские соревнования, Спартакиада учащихся России, турнирах включенных в ЕКП).

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства принимают участие в соревнованиях - 64/72 игры (первенство и чемпионат Белгородской области, первенство России, всероссийские соревнования, международные турниры), в том числе в составах сборных команд, клубов по возрастным категориям.

#### VIII. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится занимающимися тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. Знание терминологии, принятой в хоккее;
2. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3. Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;



4. Определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;

5. Составить комплекс упражнений по проведению разминки.

### **Инструкторская и судейская практика.**

#### Для групп тренировочного этапа подготовки

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочной группы 1-го года обучения.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Самостоятельное ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

#### Для групп совершенствования спортивного мастерства

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки.

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и спортивного совершенствования.

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

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.

2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Судейство учебных игр в качестве помощника главного судьи в поле.

5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

6. Судить игры в качестве помощника главного судьи.

### **Судейская практика.**

#### Для групп тренировочного этапа подготовки

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на линии, судей на протоколе.

Судейство соревнований по хоккею в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по хоккею в младших группах.

#### Для групп совершенствования спортивного мастерства

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, играх младших групп.

Самые активные выпускники спортивной школы могут получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» в случае сдачи экзамена по теории и практике. С этой целью проводятся семинары по подготовке общественных судей и тренеров. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом.

Присвоение званий производится приказом или распоряжением директора ДЮСШ по зимним видам спорта.

## Перечень материально-технического обеспечения

Таблица № 1

### Оборудование и спортивный инвентарь, используемый при прохождении предпрофессиональной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Ворота для хоккея	шт.	2
2.	Клюшка для игры в хоккей	шт.	30
3.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4.	Шайба	шт.	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
2.	Набивные мячи от 1 до 4 кг	комплект	3
3.	Сумка для клюшек	шт.	4

Таблица № 2

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

#### Характеристика особенностей организации тренировочного процесса.

**Тренировочный** процесс в спортивной школе строится по традиционной системе тренировочных занятий.

Основные особенности тренировочного процесса состоят в следующем:

- ✓ занимающиеся осваивают программы в свободное от основных занятий (учебы) время;
- ✓ тренировки организуются на добровольных началах и могут быть прерваны по желанию занимающегося в любой момент (на любом этапе тренировочного процесса);

✓ прием занимающихся на программы спортивной подготовки осуществляется на основе индивидуального отбора;

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

В тренировочном процессе предусматривается проведение групповых и индивидуальных занятий.

Проведение промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация проводится ежегодно на всех этапах многолетней подготовки занимающихся по программам. Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения занимающимися программ по видам спорта после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

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

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

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

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

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

Вопросы, касающиеся здоровья обучающихся, занятых физкультурно-спортивной деятельностью, являются вопросами высшей важности, так как от качественного их решения зависит сохранение здоровья спортсменов, показываемый ими результат и их стабильность в выступлении на соревнованиях.

В спортивной школе медицинское обеспечение решает следующие задачи:

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

## Перечень информационного обеспечения

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