СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1 | УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 7 |
| 1.1. | Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям | 12 |
| 1.2. | Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мас­терства | 14 |
| 1.3. | Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения | 15 |
| 2 | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 16 |
| 2.1. | Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки | 20 |
| 2.1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта | 21 |
| 2.1.2 | Физическая подготовка | 27 |
| 2.1.3. | Избранный вид спорта | 33 |
| 2.1.4. | Психологическая подготовка | 36 |
| 2.2. | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | 43 |
| 2.3. | Объемы максимальных тренировочных нагрузок | 46 |
| 3 | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 47 |
| 3.1. | Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обу­чающихся | 50 |
| 3.2. | Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки | 56 |
| 4 | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 57 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Хоккей с шайбой (далее по тексту - хоккей) - вид спорта, представляющий собой противоборство двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. В каждой ко­манде есть один вратарь, который защищает ворота своей команды.

Хоккеист - спортсмен, систематически занимающийся хоккеем и активно высту­пающий на соревнованиях, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство.

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею - программа поэтап­ной подготовки физических лиц по хоккею, определяющая основные направления и усло­вия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организаци­ей, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерально­го стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - учебный процесс, который подлежит планирова­нию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание.

Правила соревнований по хоккею - официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, судей, тре­неров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями на ос­нове утвержденных международных правил.

Спортивные разряды и звания по хоккею - присваиваются спортсменам, выпол­нившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в соответствии с действующей Единой Все­российской Спортивной Классификацией (далее - ЕВСК).

* В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и пла­нированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста (в группы по видам спорта зачисляются дети, разница в возрасте которых не превышает 1 год), уровня развития физических и психофизиоло­гических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею составлена в соответ­ствии с Конвенцией о правах ребенка, Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Россий­ской Федерации, 2012, №53 (ч.1), ст. 7598;2013, №19.Ст. 2326), Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Прика­зом Министерства спорта Российской Федерации от 12 .09.2013 г. № 731 «Об утвержде­нии приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в об­ласти физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Феде­рации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществле­ния образовательной, учебной иметодической деятельностив области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содер­жания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных про­грамм в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим програм­мам», Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подго­товки в Российской Федерации, Санитарно- эпидемиологическими требованиями к учре­ждениям дополнительного образования детей 2.4.4.1251, Федеральным стандартом спор­тивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденным Приказом Министерства спор­та Российской Федерации от 27.03.2013г № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей», Уставом ФОКа. Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей;

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях хоккеем.

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

**Основными задачами реализации Программы является:**

формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем.

**Программа 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 избранном виде спорта;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реа­лизующие профессиональные образовательные программы в области физической культу­ры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового об­раза жизни.

воспитание волевых, морально-стойких личностей.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает **решение следующих задач:**

привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;

развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, коорди­национных способностей;

формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным до­кументом при организации и проведении занятий по хоккею. Занятия по программе рас­считаны с 9 и до 17 лет.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подго­товленности обучающихся являются: выполнение итоговой аттестации, овладение теоре­тическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (тео­рия и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, хоккей, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по струк­туре многолетней подготовки юных хоккеистов. В таблице 1 указаны сроки освоения Программы.

Таблица 1

Сроки освоения программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Этапы подготовки | Нормативный срок освоения |
| 1 | Этап начальной подготовки | Три года |
| 2 | Тренировочный этап | Начальная специализация Два года |
| Углубленная специализация Три года |

Срок обучения по Программе8 лет.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в об­ласти физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образова­тельной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, ус­тановленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также про­межуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании ре­зультатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на офици­альных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Фок обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) опреде­ляются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных меро­приятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;

набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 15 сентября текущего года, т.к. начинается спортивный сезон с осени.

Учебный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), рассчитанным по до­полнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с федеральными го­сударственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее - федеральные государствен­ные требования).

Многолетняя подготовка юных хоккеистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

**этап начальной подготовки;**

**тренировочный этап (этап спортивной специализации),** подразделяется на 2 раздела: начальная специализация и углубленная специализация.

**Этап начальной подготовки** - этап предварительной спортивной подготовки. Основные задачи:

выявление детей способных к занятиям по хоккею;

формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;

всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоро­вья, закаливание организма;

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.

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последователь­ность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемствен­ность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спор­тивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение про­граммных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся. **Тренировочный этап** - этап спортивной специализации.

Основные задачи **этапа начальной специализации** 1-го и 2- го годов обучения:

воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;

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.

Основные задачи **этапа углубленной специализации** 3-го, 4-го и 5- го годов обу­чения:

воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координаци­онных и специальной (скоростной) выносливости;

разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных приемов 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.

Устанавливается определенная структура многолетней подготовки юных хоккеи­стов (табл. 2).

Основные показатели работы по хоккею - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению про­граммных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступлений в соревнованиях.

Таблица 2

**Структура системы многолетней подготовки. Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подго­товки | Год обучения | Возраст для зачис­ления | Кол-во часов в неделю | Наполняе­мость групп (чел) | Требования по спортив­ной подготовке |
| Этап начальной подготовки | 1-й год | 9 лет | 6 | 15-20 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
|  | 2-й год |  | 9 | 14-16 |  |
|  | 3-й год |  | 9 | 14-16 |  |
| Тренировочный этап | 4-й год | 10 лет | 12 | 12-13 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП. |
|  | 5-й год |  | 12 | 12-13 |  |
|  | 6-й год |  | 16 | 12-13 |  |
|  | 7-й год |  | 18 | 12-13 |  |
|  | 8-й год |  | 18 | 12-13 |  |

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготов­ки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, осно­вополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных харак­теристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указы­вающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо опреде­лить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной дея­тельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдель­ных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитыва­ем.

1.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 изложен примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготов­ки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим даль­нейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление пла­нов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях Фока и дополнительно - 6 недель занятий для спортивно-оздоровительных мероприятий и по индивидуальным пла­нам обучающихся на период их активного отдыха.

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

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.

Происходит:

- 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.

Таблица 3

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | начальный | тренировочный |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 16 | 18 | 18 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час** | 14 | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| **Физическая подготовка, час** | **103** | **190** | **182** | **194** | **194** | **224** | **238** | **260** |
| Общая физическая подготовка | 73 | 120 | 110 | 112 | 112 | 118 | 118 | 120 |
| Специальная физическая подготовка | 30 | 70 | 72 | 82 | 82 | 106 | 120 | 140 |
| **Избранный вид спорта, час** | **159** | **210** | **218** | **342** | **342** | **496** | **574** | **552** |
| Техническая подготовка | 68 | 99 | 100 | 180 | 180 | 190 | 167 | 140 |
| Тактическая подготовка | 30 | 40 | 42 | 50 | 50 | 75 | 150 | 148 |
| Психологическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 12 | 12 | 14 | 16 | 16 |
| Учебные и тренировочные игры | 25 | 35 | 36 | 38 | 38 | 108 | 125 | 142 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 10 | 10 | 22 | 24 | 24 |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  | 20 | 20 | 35 | 40 | 40 |
| Участие в соревнованиях | 15 | 15 | 19 | 20 | 20 | 40 | 40 | 30 |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| **Спортивно-оздоровительные мероприятия** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| **Всего часов** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **832** | **936** | **936** |

1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнасти­ческой стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Простейшие висы, упоры. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным спосо­бом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Легкая атлетика. Бег. Бег с ускорением до 30 - 40 м. Бег 30 - 60 м. Бег с чередо­ванием с ходьбой до 400 м. Кросс 300 - 500 м. 6-минутный бег. Прыжки в высоту спосо­бом перешагивание. Прыжки в длину с места.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объе­мов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучаю­щихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федераль­ными стандартами спортивной подготовки по хоккею);

теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного пла­на;

общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;

избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;

другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

-самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учеб­ного плана;

возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, прово­димых на территории Российской Федерации;

организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах являет­ся одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и за­кономерностями становления спортивной формы.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в кото­рых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначи­тельную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подго­товки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (октябрь) для всесторонне­го развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на об­щую физическую подготовку. В ноябре - январе - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специали­зированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревнова­тельных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения спе­циальной физической, тактической и игровой.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки меж­ду 1 -м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Планы-графики со­ставлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики скалолазания, с учетом принципа преемст­венности и возрастных особенностей скалолазов. В них просматривается увеличение об­щего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготов­ки, и сторону увеличения специальной физической, тактической, технической и соревно­вательной.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет:содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;требования техники безопасности в процессе реализации программы;объемы максимальных тренировочных нагрузок.

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

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);тренировочные сборы;участие в соревнованиях и мероприятиях;инструкторская и судейская практика;медико-восстановительные мероприятия;тестирование и контроль.

Успешная подготовка хоккеистов высокой квалификации возможна только при ус­ловии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого эта­па тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Планирование является необходимым условием для решения задач. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса под­готовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответст­вии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с тренировочной группы 12-13 лет, в годичном цикле занятий выделяются три пе­риода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения озанимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

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

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, при­влекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся долж­ны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 12 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки со­вершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятель­ности.

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Требования в современном хоккее настолько возросли, что рассчитывать на дости­жение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уро­вень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями. Программа:

1)содержит следующие предметные области:теория и методика физической культуры и спорта;физическая подготовка;избранный вид спорта;специальная физическая подготовка.

2)учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные

-циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

-постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготов­кой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;

-большой объем соревновательной деятельности.

2.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяют­ся необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать тео­ретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с за­креплением его в практических занятиях.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие « Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей куль­туры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физическо­го развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

3. Этапы развития отечественного хоккея.

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чем­пионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

4. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к мес­там проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорий­ность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

5. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игро­вая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укреп­ляет их, повышая общий уровень функционирования.

6. Травматизм в спорте и его профилактика.

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

В качестве профилактики рекомендуется:

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

• нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;

основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппа­рата в подготовительной части занятий;

обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

7. Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное вос­становление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, ма­териально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тре­нировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направ­ленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревнователь­ных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

8. Управление подготовкой хоккеистов.

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хок­кеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

9. Основы техники и технической подготовки.

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

10. Основы тактики и тактической подготовки.

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация так­тики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов ин­дивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

11. Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

12. Соревнования по хоккею.

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревновани­ях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинирован­ная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее со­став и функциональные обязанности членов.

13. Психологическая подготовка хоккеистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и меж­личностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специаль­ная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих си­лах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбиваю­щих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановле­нию спортсмена.

14. Разработка плана предстоящей игры.

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил про­тивника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и оборо­не. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

15. Установка на игру и ее разбор.

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде кон­кретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объяв­ления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собст­венные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем со­брании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень вы­полнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляет­ся возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

2.1.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной дея­тельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жест­ких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки (табл. 4).

Таблица 4

Упражнения по общей физической подготовке

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Строе­вые и поряд­ковые упраж­нения. | Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Пе­рестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение ско­рости движения. |
| 2. Гимна­стические уп­ражнения с движениями частей собст­венного тела. 2.1. Упражне­ния для рук и плечевого пояса. | Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки на­зад, в сторону. |
| 2.2. Упражне­ния для ног. | Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных сус­тавах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. |
| 2.3. Упраж­нения для шеи и туло­вища. | Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднима­ние ног с доставанием стопами головы." Из положения сидя упор кистями рук сзади -поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из ис­ходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя **и** переход в положение основной стойки. |
| 3. Упражне­ния для раз­вития физи­ческих ка­честв.3.1. Упражне­ния для раз­вития сило­вых качеств. | Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражне­ния со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мя­чами, металлическими палками, эспандерами.Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля. |
| 3.2. Упражне­ния для разви­тия скорост­ных качеств. | Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сиг­налу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых об-щеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Прове­дение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двига­тельных действий с максимальной скоростью. |
| 3.3. Упражне­ния для раз­вития скоро-силовых качеств. | Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по ле­стнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снаря­дов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками. |
| 3.4. Упраж­нения для развития координационных качеств. | Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акро­батические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, пе­ревороты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упраж­нения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за вне­запно меняющихся игровых ситуаций. |
| 3.5. Упражне­ния для раз­вития гибко­сти. | Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведе­ние рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших боле­вых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отяго­щениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить ампли­туду движения, уменьшить или увеличить суставные углы. |
| 3.6. Упражне­ния для разви­тия общей выносливости | Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры -преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений.Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту. |

**Специальная физическая подготовка** должна развивать физические качества, способности. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения уп­ражнений. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы (табл. 5).

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств, в следующем порядке:

1) силовые и скоростно-силовые;

2) скоростные;

3) координационные;

4)специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специаль­ные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специаль­ные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Таблица 5

Упражнения по специальной физической подготовке

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Упражнения для развития спе­циальных сило­вых и скоростно-силовых качеств | Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передви­жения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в ос­новной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основ­ную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с рези­новым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до мак­симума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение -партнеры располагаются лицом в сторону движения на рас­стоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими ру­ками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максималь­ную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой про­являют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на конь­ках с партнером на плечах. |
| 2. Упражнения для развития специальных си­ловых качеств мышц рук и пле­чевого пояса | Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя рука­ми, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позво­ляющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г). |
| 3. Упражнения специальной си­ловой и скоростно-силовой на­правленности | Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направ­ленности способствуют успешному ведению контактных силовых еди­ноборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного сило­вого единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шири­ной коридора. |
| 4. Упражнения специальной ско­ростной направленности.Уп­ражнения для развития быстро­ты двигательных реакций (простой и сложных). | Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуково­му сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистан­ции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение раз­личных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростноепробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различ­ных двигательных действий |
| 5. Упражнения для развития спе­циальных коор­динационных ка­честв. | Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Напри­мер, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.С группами спортивного совершенствования при развитии ко­ординационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:• броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;• ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;• смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);• игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые уп­ражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои дей­ствия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. |
| 6. Упражнения для развития гибкости. | Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки. |
| 7. Упражнения для развития специальной (скоростной) вы­носливости. | Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития спе­циальной выносливости следует использовать средства, методы и режи­мы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения:В качестве основных упражнений используют разные виды челночно­го бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин.Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин\*ЧСС195-210 уд./мин.2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. Всерии 3 повторения, между повторением отдых 2--3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения меж-ду повторениями отдых 2-3 мин, всего З серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд./мин. |

**2.1.3. Избранный вид спорта Техническая подготовка**

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

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процес­сов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов. Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный.

Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок.

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблицах 6, 7. Знаком «+» отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

Таблица 6

**Техническая подготовка для всех этапов.**

**Приемы техники передвижения на коньках**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея | Учебные группы |
|  |  | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-4 | ТГ-5 | ТГ-6 | ТГ-7 | ТГ-8 |
| 1 | Бег скользящими шагами | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 2 | Повороты по дуге переступаниемдвух ног | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Повороты влево и право скре­стными шагами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Торможения полуплугом и плугом |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Старт с места лицом вперед | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 6 | Бег короткими шагами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Торможение с поворотом ту­ловища на 90° на одной и двух ногах | + | + | + | + | + | + |  | + |
| 8 | Бег с изменением направления скрестными шагами (перебеж­ка) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Прыжки толчком одной и двумя ногами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Бег спиной вперед не отрывая коньков от льда | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 11 | Бег спиной вперед переступанием ногами | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 12 | Бег спиной вперед скрестными шагами |  | + |  | + | + | + | + | + |
| 13 | Повороты в движении на 180° и 360° |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 14 | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 15 | Старты из различных положе­ний с последующими рывками в заданные направления | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16 | Падения на колени в движе­нии с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 17 | Падение на грудь, бок с по­следующим быстрым встава­нием и бегом в заданном на­правлении | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 18 | Комплекс приемов техники движений на коньках по реа­лизации стартовой и дистан­ционной скорости |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 19 | Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на со­вершенствование скоростного маневрирования |  |  |  | + | + | + | + | + |

Таблица 7

**Техническая подготовка для всех этапов.**

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

**2.1.4. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглого­дично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях. Психо­логическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к кон­кретному соревнованию.

**Общая психологическая подготовка.** 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 волевых качеств;

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

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 объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их дея­тельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплек­тования команды и звеньев.

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

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

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

Инициативность 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.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установлен­ных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулиро­вать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

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

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

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста явля­ется его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переклю­чения внимания в 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 своевременной реа­лизации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, модели­рующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Самообладание и эмоцио­нальная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, эконо­мить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации астенических 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.

**Психологическая подготовка к конкретному матчу.** 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 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.

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

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

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

• воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интел­лекта;

• развитие волевых качеств;

• формирование спортивного коллектива;

• развитие специализированного восприятия;

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

• развитие оперативного мышления;

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

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

**2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе зани­мающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на трене­ров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий по хоккею.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по хоккею допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ФОКе.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 200;

- потертости ног при неправильной подгонке хоккейных ботинок;

- травмы при ненадежном креплении коньков к обуви; неправильном подборе клюшки,

- травмы при падении во время проведения занятий.

1.4. При проведении занятий по хоккею должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой по­мощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности хоккейного инвентаря прекратить заня­тия и сообщить об этом тренеру (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводит­ся внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Занятия на льду хоккейной площадки необходимо проводить, в спортивной одежде и спортивной обуви предназначенной для хоккеиста с использованием защитных средств.

2.2. Тренер-преподаватель должен проверить готовность раздевалки и залитый лед хоккейной площадки на наличие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2.4. Проверить исправность хоккейного инвентаря (коньки с обувью, клюшки).

2.5. Вход на лед хоккейной площадки разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать выполнять упражнения на льду и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя,

3.2. Не выполнять упражнения при неисправном инвентаре.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю, о первых же признаках обморожения, травм и прочих случаях.

3.5. Во избежание потертостей ног не одевать тесную или слишком свободнуюобувь.

3.6. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При поломке или порче хоккейного снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения покинуть хоккейную коробку,

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сооб­щить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Привести в порядок весь инвентарь, проверить их неисправность.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, форму, прове­рить противопожарное состояние на хоккейной коробке и в раздевалке.

5.3. Снять спортивную одежду, обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

**2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебно­го процесса на год, рабочие планы и конспекты учебных занятий. В кон­спекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направ­ленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упраж­нения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Планирование учебных занятий в период пребывания юных хоккеистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии спрограммой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продол­жительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебной работы является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х академических ча­сов;

- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах (1, 2, 3 годов обучения) - 3-х часов;

- в тренировочных группах 4, 5 годов обучения и в группах, где нагрузка составля­ет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного про­цессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного ма­териала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, об­щей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует вы­полнения спортивного разряда.

По итогам приемных экзаменов на отделение хоккей в группы начальной подго­товки зачисляются обучающиеся, минимальный возраст которых достиг 9 лет (табл. 8).

Таблица 8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое каче­ство | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м с высокого старта, сек | не более 4,3 | не более 5,3 |
|  | Бег на коньках на 20 м, сек | не более 4,3 | не более 5,3 |
| Сила | Прыжок в длину толчком с двух ног, см | не менее 160 | не менее 155 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз | не менее 37 | не менее 15 |
| Координационные способности | Бег на коньках на 20 м спиной впе­ред, сек | не более 6,3 | не более 7,3 |
|  | Слаломный бег на коньках без шай­бы, сек | не более 12,3 | не более 13,3 |
|  | Челночный бег 4 x 9 м, сек | не более 11,1 | не более 12,1 |
|  | Челночный бег на коньках 6 x 9 м, сек | не более 16,4 | не более 17,5 |

В таблицах 9 представлены нормативы для зачисления спортсменов на трени­ровочный этап.

Таблица 9

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое каче­ство | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м старт с места, сек | не более 5,2 | не более 6,0 |
| Бег на коньках на 30 м, сек | не более 5,6 | не более 6,2 |
| Бег на 400 м, сек | не более 74,0 | не более 94,0 |
| Сила | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса, количество раз | не менее 10 | не менее 7 |
| Пятикратный прыжок в длину, м | не менее 8,0 | не менее 7,0 |
| Подтягивание на перекладине, коли­чество раз | не менее 8 | не менее 6 |
| Выносливость | Бег 3000 м | без учета времени | без учета времени |
| Координационные способности | Челночный бег на коньках 6 x 9 м, сек | не более 16,4 | не более 17,5 |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед, сек | не более 27,0 | не более 32,0 |
| Техническое мас­терство | Обязательная техническая програм­ма |  |  |

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из пред­ставителей администрации, инструктора-методиста и старшего инструктора-методиста отдела, ут­верждается план проведения промежуточной аттестации.

Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебного занятия в соответствии с пла­ном проведения аттестации.

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь пе­риод обучения в ФОКе. Цель контроля - обоснование и осуществление кор­рекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы. Утверждение контрольных нормативов определяются педагогическим советом в соответ­ствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора.

**3.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Осуществляется в форме тестирования: выполнение нормативов по ОФП, СФП и нормативов по технике.

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для обучающихся при выполнении упражнений. Результаты тестирования оформляются протоколом.

**Методические рекомендации по выполнению тестов для групп начальной подготовки**

**Бег на 20 м.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания, сек.

**Бег на коньках 20 м.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений).

Выполнение. Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть рас­стояние 20 метров, 30 метров. Оценивается время, сек.

**Прыжок в длину с места.** Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств нижних конечностей хоккеиста.

Выполнение. Спортсмен встает на стартовую линию, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Измеряется расстояние, которое прыгнул спортсмен. Дается три попытки, фиксируется лучшая.

**Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.** Тест определяет силу рук хоккеистов.

Выполнение. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрям­лены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола; затем руки снова полностью выпрямить.

**Бег на коньках на 20 м спиной вперед.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится ана­логично тесту 1.

**Слаломный бег на коньках без шайбы.** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время прохождения, сек.

Выполнение. Испытуемый стартует с линии ворот и слаломным путем обегает 5 стоек (как показано на рисунке). Прежде чем дать сигнал старта, надо убедиться, что коньки и клюшка игрока находятся за линией старта, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.

**Слаломный бег на коньках с ведением шайбы.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания.

Выполнение. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат теста аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы. Если стойка при касании ее игроком падает, ее необходимо сразу поставить на место.

**Челночный бег 4 х 9 м.** Тест проводится для оценки координационных способно­стей спортсмена. Тест проводится в зале.

Выполнение. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая до отмет­ки 9 м, где касается рукой линии и повторяет рывок в обратном направлении до линии старта, таким образом, пробегает 9-тиметровый отрезок 4 раза. Выполняются две попыт­ки. Оценивается по времени, сек.

**Челночный бег на коньках 6 х 9 м.** Тест призван определить уровень координа­ционных способностей, развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хок­кеиста. Проводится на льду хоккейного поля.

Выполнение. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной ли­нии и тормозит только одним боком. Оценивается время, сек.

**Методические рекомендации по выполнению тестов для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства**

**Бег на 30 м.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания, сек.

**Бег на коньках на 30 м.** Тест призван определить уровень специальных скорост­ных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние 30 метров. Оценивается время, сек.

**Бег на 400 м.** Тест направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания, сек.

**Приседание со штангой с весом 100% собственного веса.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног.

Выполнение. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с после­дующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

**Пятикратный прыжок в длину.** Тест определяет уровень скоростно-силовых ка­честв.

Выполнение. Испытуемый встает к линии старта, не наступая на нее. Толчком двух ног (со старта) выполняет прыжки с одной ноги на другую и, таким образом, совершив пять прыжков, приземляется на обе ноги (не касаясь руками пола позади себя). Измеряет­ся расстояние от края стартовой линии до точки, где испытуемый коснулся пола. Дается две попытки.

**Подтягивание на перекладине.** Тест определяет силу рук хоккеистов.

Выполнение. Испытуемый берется за перекладину хватом сверху, руки полностью выпрямлены и за счет силы лук, не рывком, подтягивается до тех пор, пока подбородок не окажется над перекладиной, и возвращается в исходное положение.

**Слаломный бег на коньках без шайбы.** Тест определяет технику передвижения на коньках. Между линией ворот и синей линией через точку вбрасывания устанавлива­ются 4 стойки на расстоянии 6 метров одна от другой. От стойки, стоящей на линии ворот, на расстоянии 3 метров вправо и влево устанавливается еще две стойки.

Выполнение. Испытуемый стартует от линии ворот, бежит до синей линии, тормо­зит, возвращается назад, выполняет слаломное обегание 4 стоек вперед и назад, завершая упражнение гладким бегом от линии ворот до синей линии, тормозит и возвращается на­зад к линии финиша. Если испытуемый падает, тест останавливается. При второй попытке выполнение теста продолжается даже при падении испытуемого.

**Слаломный бег на коньках с ведением шайбы.** Тест определяет технику пере­движения на коньках и техники владения клюшкой.

Выполнение. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат теста аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы.

**Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности.

Выполнение. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финиши­руя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста, сек.

**Бег на 3000 м.** Тест направлен на оценку общей выносливости. Выполняется без учета времени.

**Челночный бег на коньках 5 х 54 м.** Тест направлен на оценку специальной вы­носливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками.

Выполнение. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения от­резка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрез­ка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот, сек.

**Броски шайбы в ворота.** Оценивается техника, точность, сила и быстрота выпол­нения. Выполняется с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оцени­вается количество попаданий в заданный квадрат. Шайба, не попавшая в заданный квад­рат, не засчитывается.

**Точность бросков шайбы в цель.** Тест определяет точность при выполнении бро­сков шайбы в цель. Дощатый щит размером 122 см х 183 см при помощи крюков навеши­вается на хоккейные ворота. На лицевой (гладкой) поверхности щита нарисованы три концентрических круга радиусом 20 см, 40 см и 60 см (ширина линии 3 см).в 7 метрах от линии ворот на лед наносится линия длиной 1 метр, а в 1 метре от нее - вторая, такая же линия, на которую устанавливается 10 шайб.

Выполнение. Испытуемый по сигналу выполняет 10 бросков в щит, стараясь по­пасть в центр мишени. Учитывается набранное количество очков. За попадание в центр мишени насчитывается 3 очка, в средний круг - 2 очка и в большой круг - 1 очко. Испы­туемый должен выполнять броски с восьми метров, не пересекая линию 7-метровой от­метки, в противном случае бросок не засчитывается. Попытка, выполненная ударом, не засчитывается. Если шайба попадает в линию концентрической окружности, испытуемому начисляются очки так же, как и за попадание в этот круг.

**Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота.** Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота.

Выполнение. Старт и ведение шайб 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 и в тот момент регистрируется время выполнения теста сек. На выполнение теста даются три попытки.

**3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки**

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не пе­реводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Требования к результатам реализации Программы:

• на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта хоккей;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

• на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Успешное прохождение аттестации и выполнение первого спортивного разряда дают основание для перевода обучающихся, для дальнейшего обучения, по программе спортивной подготовки (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

**4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.

2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 1974.

3. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт,2000.

4. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

5. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.

6. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных за­ведений. - М.: Академия, 2003.

7. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.

8. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М 1995.

9.Полиевский и др. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт,2002.

10.Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.

11.[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)

12.[www.minobr74.ru](http://www.minobr74.ru/)

13. [www.kidshockey.ru/](http://www.kidshockey.ru/)