

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШ «Юность»



УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУ ДО СШ «Юность»

от «09» 09 2023 г. № 214

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

Срок реализации программы: 10 год

Составители:
Потапкина Татьяна Леонидовна,
заместитель директора по
спортивной и методической работе,
Марышева Дарья Викторовна,
инструктор-методист
Стрельченко Геннадий Константинович,
тренер-преподаватель

г. Зеленогорск
2023 г.

Содержание программы

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Общие положения	3
1.1.	Нормативное обеспечение программы	3
1.2.	Характеристика вида спорта «хоккей», его отличительные особенности	4
1.3.	Цели и задачи программы	5
2.	Характеристика программы	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	7
2.2.	Объем программы	7
2.3.	Виды (формы) обучения	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5.	Режим учебно-тренировочной работы	13
2.6.	Календарный план воспитательной работы	14
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3.	Система контроля	24
3.1.	Требования к результатам прохождения программы	24
3.2.	Оценка результатов освоения программы	25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	26
4.	Рабочая программа по виду спорта «хоккей» (спортивной дисциплине)	30
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	35
4.2.	Учебно-тематический план	45
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	54
6.	Условия реализации программы	74
6.1.	Материально-технические условия	74
6.2.	Кадровые условия	79
6.3.	Информационно-методические условия	79
	Приложение № 1 Требования техники безопасности на занятиях хоккеем	81
	Приложение № 2 Примерные тестовые задания по теме «Хоккей»	82
	Приложение № 3 Примерный комплекс упражнений на расслабление различных мышечных групп	87
	Приложение № 4 Подвижные игры на развитие быстроты	87
	Приложение № 5 Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	88
	Приложение № 6 Подвижные игры на развитие выносливости	89
	Приложение № 7 Подвижные игры на развитие силы	90
	Приложение № 8 Подвижные игры на развитие ловкости	90

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по хоккею в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Юность» (далее – учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997 (далее – ФСПП).

Учреждение вправе реализовывать Программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.1. Нормативное обеспечение программы

Программа разработана и реализуется на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 202 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 г. № 1267 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а

также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- Устава МБУ ДО СШ «Юность» (утвержден распоряжением Администрации ЗАТО город Зеленогорск от 17.04.2023 № 564-р).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на этапах многолетней подготовки спортсменов по хоккею и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «хоккей», его отличительные особенности

Хоккей- (с шайбой) (англ. hockey), спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

На площадке во время игры находятся по шесть игроков (5 полевых игроков и вратарь) в защитном снаряжении. Игра проходит 60 минут чистого времени: три периода по 20 мин с 15-минутными перерывами. Замены игроков не ограничены.

Спортивные снаряды - хоккейная клюшка и шайба. В современных правилах игры в хоккей с шайбой определены следующие важные моменты: матч в хоккее с шайбой состоит из трех периодов, каждый период длится 20 минут; каждый период начинается вбрасыванием шайбы, а заканчивается свистком судьи; вбрасывание шайбы проводит судья; между периодами предусмотрены 15 минутные перерывы, которые сопровождаются сменой ворот; одновременно на поле может находиться шесть игроков, полная хоккейная команда при этом состоит из 20-25 человек; замена игроков происходит как в паузах, так и во время игры; в хоккее допускается силовая борьба; при силовой борьбе запрещены: подножки, задержка соперника, удары локтями, а также атака игрока, который не владеет шайбой; основное время игры может закончиться вничью и будет назначено дополнительное время, после которого может последовать серия буллитов; за нарушения спортсмены отправляются на скамейку штрафников.

Хоккейная площадка. Размеры хоккейных площадок разнятся в зависимости от правил (НХЛ или ИИХФ). По версии ИИХФ размеры площадки могут варьироваться от 56 – 60 метров в длину и 26 – 30 метров в ширину. В НХЛ размеры площадки строго фиксированы 60,96 метров в длину и 25,90 метров в ширину. Считается, что меньшая площадка приводит к более красочной игре, а именно к силовой борьбе, броскам по воротам и игре у бортов. Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 8,53 м в НХЛ.

Площадка обязательно должна быть ограждена бортиком высотой 1,20 – 1,22 метров. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6-2 м. Хоккейная площадка размечена следующим образом: на расстоянии 3 – 4 метров от бортов проведены лицевые линии (линии ворот); на расстоянии 17,23 метров от линии ворот проведены синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную и две зоны соперников; в центре поля находится красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии; по обе стороны от ворот на расстоянии 6 метров нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 метра. Всего на хоккейной площадке нанесено девять точек для вбрасывания: центральная точка; четыре конечных точки вбрасывания (по две в каждой зоне); четыре точки вбрасывания в нейтральной зоне.

Хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков.

Размер ворот в хоккее с шайбой. Ворота в хоккее с шайбой состоят из двух штанг (вертикальные стойки), которые находятся на линии ворот на равном расстоянии от бортов и соединённых сверху горизонтальной перекладиной. Расстояние между штангами (ширина) — 1,83 м, а

расстояние от нижнего края перекладины до поверхности льда (высота) — 1,22 м. Диаметр перекладины и обеих штанг не более 5 см.

Хоккейная экипировка. Хоккей является очень травмоопасным видом спорта, поэтому большое внимание уделяется защитной экипировке. Хоккейная экипировка состоит из:

Клюшка для хоккея с шайбой — спортивный снаряд, при помощи которого спортсмены перемещают по площадке шайбу. Размер клюшки для хоккея примерно 150-200 см.

Коньки для хоккея с шайбой — ботинки с прикрепленными к ним металлическими лезвиями. Используются для передвижения по льду.

Раковина для защиты паховой области от попадания шайбы и других травм.

Шлем для защиты головы.

Наколенники и налокотники. Наколенники предназначены для защиты коленного сустава и голени хоккеиста, налокотники для защиты локтевого сустава игрока.

Нагрудник обеспечивает защиту грудной клетки и всей спины игрока.

Перчатки защищают кисти рук, кистевые суставы и нижнюю часть предплечий игрока при ударах клюшкой по рукам или попаданиях шайбы.

Капа для предотвращения травмы зубов.

Хоккейные шорты предназначены для предотвращения травмирования хоккеиста при падениях, столкновениях, попаданиях шайбы и других случаях.

Защита горла — полужесткая деталь из пластика или кевлара, защищающая горло, шею (спереди и сзади) и ключицы игрока.

Свитер — обязательная часть спортивной экипировки игрока в хоккее с шайбой, одевается поверх защиты.

Гамаша.

Хоккейная шайба. Максимальная зафиксированная скорость полета шайбы в хоккее более 180 км/ч. Размеры хоккейной шайбы: толщина 2,54 см, диаметр 7,62 см, вес 156—170 гр.

На хоккейном матче присутствует *судейская бригада*: один или два главных судьи; два линейных судьи. В обязанности главного судьи входит отслеживание нарушений правил и фиксация взятия ворот. Линейные судьи отвечают за отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений численного состава, а также проведение вбрасываний шайбы. Кроме судей на льду, на каждом матче присутствует судейская бригада за пределами площадки.

1.3. Цели и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- получения ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в хоккее);
- подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

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

Образовательные задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

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

Метапредметные задачи:

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

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по группе командно-игровых видов спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола 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;
- интегральная подготовка;
- большой объем соревновательной деятельности.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

2. Характеристика программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в МБУ ДО СШ «Юность», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки хоккеистов, результаты научных исследований по

вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6

2.2. Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

2.3. Виды (формы) обучения

При реализации программы используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных хоккейных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУ ДО СШ «Юность» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МБУ ДО СШ «Юность» обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).
3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в следующей таблице:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Юноши (мужчины)				
Контрольные	–	2	2	3
Отборочные	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1
Игры	–	15	30	36
Девушки (женщины)				
Контрольные	–	2	2	2
Отборочные	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1
Игры	–	7	24	26

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Часов в неделю	4,5	6	7	12	14	16	18	18
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Минимальная наполняемость групп (чел.)	14	14	14	10	10	10	10	10
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	50	56	65	69	80	83	94	94
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	19	22	69	80	92	94	103
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	18	22	93	116	125	140	150
4.	Техническая подготовка(ч.)	70	83	102	100	116	92	103	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(ч.)	25	47	58	112	138	150	169	178
6.	Инструкторская и судейская практика(ч.)	-	-	-	-	-	25	28	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (ч.)	30	59	59	129	146	213	256	219
8.	Тестирование и контроль (ч.)	24	30	36	52	52	52	52	52
	Итого (ч)*	234	312	364	624	728	832	936	936

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Раздел **«Общая физическая подготовка (ОФП)»** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в хоккей, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально-физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в хоккей.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к игре в хоккей и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов хоккея;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка- это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики хоккея.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Хоккей». Материал раздела **«Теоретическая**

подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим

занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

2.5. Режим учебно-тренировочной работы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Физические нагрузки занимающимся назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья, в соответствии с нормативами физической подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) кроме основного тренера допускается привлечение дополнительного второго тренера при условии их одновременной работы.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

Этапы спортивной подготовки	Объем недельной нагрузки	Продолжительность этапов (в годах)	Min возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования к разрядам
Этап начальной подготовки		3	8	14	
1 год	6				б/р
2 год	6				б/р
3 год	8				б/р
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		5	11	10	
1 год	12				б/р
2 год	14				III юн
3 год	16				III-II юн
4 год	18				II-I юн.
5 год	18				I юн-III
Этап совершенствования спортивного мастерства	24	Без ограничений	15	6	II

Расписание тренировочных занятий утверждается директором МБУ ДО СШ «Юность» по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия: «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему. 	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - осенний и зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»; - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт" 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время» 	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе -</p> <p>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - профилактическая акция «Краевая зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - краевая акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - краевая акция «Скажи жизни: Да!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!» 	В течение года

2.4	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; <p>лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</p> <ul style="list-style-type: none"> – конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; – беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ». 	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих их достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»; - мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану)	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	В течение года
5.	Экологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность - жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части

процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
2.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		Январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	Март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов Фэйр-плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте

10.	Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу.	этап (этап спортивной специализации)		и в социальных сетях
11.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
12.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Содержание инструкторской и судейской практики входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в хоккее;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры хоккеистов;
- умение определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- умение составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- умение составить конспект занятия и провести его со спортсменами младших групп под наблюдением тренера;
- умение вести судейскую документацию;
- участие в судействе учебных игр совместно с тренером;
- судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	<ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. – Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. – Обучение основным техническим элементам и приемам. – Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. – Подбор упражнений для совершенствования техники хоккея. 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. 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 межигровых 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-биологические мероприятия включают в себя питание витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (элекгро, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж - общий, сегментарный и точечный.

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. В качестве психологических средств восстановления используют различные 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 тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования 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.

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. 	В течение всего периода спортивной подготовки

2	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.</p>
3	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий</p>

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении № 1.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени¹.

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

- | | |
|-------------------|---|
| Бег на коньках | <ul style="list-style-type: none">• - бег скользящими шагами;• - бег короткими шагами;• - бег скрестными шагами;• - бег спиной вперед;• - переступанием, не отрывая коньков ото льда;• - толчками одной ногой;• - прыжком с приземлением на две или одну ногу; • - скрестными шагами. |
| Стойки, прыжки, | <ul style="list-style-type: none">• - прыжок толчком двух ног; повороты• - прыжок толчком одной ноги• - остановка прыжком• - остановка двумя шагами• - повороты вперед• - повороты назад |
| Прием и передача | <ul style="list-style-type: none">• - прием шайбы удобной стороной крюка клюшки• - прием шайбы неудобной стороной крюка клюшки• - передача шайбы удобной стороной крюка клюшки• - передача шайбы неудобной стороной крюка клюшки• - передача шайбы на ход• - передача шайбы от борта |
| Ведение шайбы | <ul style="list-style-type: none">• - ведение шайбы без перебора• - ведение шайбы с мелким перебором• - ведение шайбы с широким перебором |
| Броски по воротам | <ul style="list-style-type: none">• - броски по воротам удобной стороной крюка клюшки• - броски по воротам неудобной стороной крюка клюшки• - броски по воротам с замахом |

4. Рабочая программа по виду спорта «хоккей» (спортивной дисциплине)

Многолетнюю подготовку обучающихся всех возрастов следует рассматривать как единый процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного

¹ Приказ Министерства спорта РФ от 12.02.2019г № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- процесса (всех видов подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;
- 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 юных хоккеистов.

Каждый этап многолетней подготовки хоккеистов имеет свою направленность и на нем решаются определенные задачи.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных 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.

Тренировочный этап

На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые в периоды базовой подготовки и спортивной специализации отдельно.

Задачи периода базовой подготовки:

- 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 периода спортивной специализации

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

Этап совершенствования спортивного мастерства решает следующие задачи:

- 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.

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

План-схема годового цикла подготовки

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов является одним из важных компонентов Программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В хоккейных клубах высокой квалификации, на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годичного цикла подготовки. Ее эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации. Эта структура практикуется в детско-юношеских спортивных школах на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. На начальном этапе построение подготовки с позиции периодизации нецелесообразно. При построении подготовки 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 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл. Для этого этапа характерно включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в группах происходит специализированная подготовка юных хоккеистов. В связи с этим программа их подготовки изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию.

На *подготовительном* этапе осуществляется преимущественно базовая подготовка с развитием и совершенствованием физических способностей, и акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой.

На *соревновательном* этапе приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательная подготовка.

В *переходном* периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления подготовки, в том числе и общей физической.

Периодизация тренировочного процесса

На *этапе начальной подготовки* периодизация тренировочного процесса носит условный

характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке

На *тренировочном этапе* годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для обучающихся до 2-х лет обучения главное внимание, по – прежнему, должно уделяться разносторонней физической подготовки, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для обучающихся свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

На *этапе совершенствования спортивного мастерства* процесс тренировки направлен на адаптацию организма обучающихся к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с соревновательной практикой.

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе программных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения часов. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике в хоккее, методике судейства соревнований. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Формы занятий определяются в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся.

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 сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств

Физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробная)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Сенситивные периоды характеризуются высоким приростом двигательных или иных качеств, на которые осуществляется тренировочное воздействие. Знание временных диапазонов с различными темпами прироста минимизирует временные затраты по воспитанию различных качеств, что положительно отражается на эффективности спортивной подготовки. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками, целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь скоростную направленность.

Основной направленностью обучения на *этапе начальной подготовки* является всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья, а также выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При построении тренировочного процесса строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого на данном этапе следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как организм юных хоккеистов вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У детей достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они готовы управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В период *базовой подготовки* обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов тактики в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. На этом этапе следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне. В период базовой подготовки 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 их выполнение. В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей 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 обучающихся на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, на выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховку, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть клюшкой и шайбой. Начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. Поэтому 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.

В период *спортивной специализации* объем общей физической подготовки несколько стабилизируется, при этом продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки. В процессе проведения специальной физической подготовки необходимо обращать особое внимание на развитие физических качеств, отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. 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 хоккеиста 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, контрольных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

Тренировка на тренировочных сборах и спортивном лагере (на каникулах).

Тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям. На тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка юного хоккеиста должна носить оздоровительную направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, обучающиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы: лыжи, коньки. В летние каникулы - спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, настольный теннис, футбол), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, велосипед. В качестве контроля роста спортивной подготовки рекомендуется проводить контрольные игры.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения. Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе).

Упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Упражнения для развития ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, в длину с поворотом, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений; стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров с низкого, высокого старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Бег семенящий, с захлестыванием голени, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Пробегание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору, против ветра, с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических

режимах. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке).

Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре, лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивание из приседа, полуприседа.

Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной, пятерной, десятерной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание различных предметов (мячей, ядра, 65 камней, гранат). Бег в гору, по воде, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса, жилетки, блины, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений.

Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд интервал отдыха 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 сек., отдых 60-65 сек., количество серий 3-5.

Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры на воде, на песке, сюжетные игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

Специальная физическая подготовка (для всех групп).

Упражнения для воспитания ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места, схода, с прыжка, через низкое препятствие, через партнера); стойки на лопатках, то же согнувшись, стойки на руках и голове; стойки на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в вися. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор.

Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения). Прыжки на батуте с изменением положения в фазе полета, повороты, сальто. Освоение элементов самостраховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна.

Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонениями от применения силовых приемов. Резкая смена направления бега на коньках. Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу. Ускорения.

Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом

клюшки слева направо и обратно. Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы. Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках на 18-36 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег и многоскоки по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке).

Упражнения с отягощениями за счет собственного веса тела (приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, других предметов. Толкание камней, ядра на дальность. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д. Упражнения для развития выносливости. Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работы 5-10 сек., интервал отдыха 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и техникотактических упражнений: интенсивность 75-85% от максимальной, длительность одного повторения не более 30 сек., интервал отдыха 60-90 сек., число повторений 3-5. Подвижные игры. Бег по песку, по воде, пересеченной местности. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом. Передвижение на лыжах. Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры.

Техническая подготовка

На этапе начальной подготовки.

Освоение техники передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну или две ноги.

Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. Освоение техники нападения. Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы. Развитие навыков держания клюшки одной, двумя руками. Ведение клюшки без отрыва

от шайбы: перед собой, сбоку, по прямой, по дугам. Ведение шайбы ударами и подбиванием перед собой и сбоку; из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое - «рубкой»), впередназад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Броски.

Освоение длинного броска с «удобной» и «неудобной» стороны, с места и в движении. Отработка удара броска с коротким и длинным замахом. Прием шайбы. Остановка шайбы. Освоение приема шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Отработка приема шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, с изменением скорости бега и с «подпусанием» шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

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

На тренировочном этапе (спортивной специализации) 1-2-го года.

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки – бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствие. Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении на одно. Два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и последующим вставанием и ускорением. Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Техника нападения. Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с «подпусанием» под клюшку соперника, тоже без зрительного контроля. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» броска с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание после боковой, встречной передачи. Удар бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевое» броска. Плавные броски и броски с поворотом крюка с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота. Освоение техники броска подкидкой. Приемы шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Освоение остановок и приема шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны. Остановка – прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху. Отработка технических приемов овладения шайбой при введении ее в игру.

Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях: ведение – передача, ведение – бросок, ведение – бросок – добивание, прием – ведение – передача, прием – ведение – бросок, прием – ведение – бросок – добивание, прием – бросок, прием – бросок – добивание, прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например прием – ведение – передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др.), передача броском, ударом,

подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др. Обманные движения (финты) перед передачей партнеру - «ложный бросок», «остановка – ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе». Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, оббеганием.

Техника обороны. Силовые приемы. Отработка основных приемов силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Освоение приемов силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в нападение. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбирать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленях, в падении.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) 3-5-го года.

Техника бега на коньках. Совершенствование техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотом в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Эстафеты, Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег».

Техника нападения. Ведение шайбы. Дальнейшее совершенствование техники ведения шайбы. Освоение различных способов обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности игроков, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темп и направления движения. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении, после боковой, встречной передачи.

Изучение бросков после финтов, обводки, под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование силы и точности броском. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера, на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Приемы шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановки шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру. Остановки быстролетящей шайбы при различной скорости передвижения игрока. Остановки шайбы, летящей по воздуху, клюшкой. Совершенствование приемов ловли шайбы на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки. Техника обороны. Отбор шайбы и игра туловищем. Применение силовых приемов в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов с включением силовой борьбы у борта. Применение силовой борьбы в игровых упражнениях и двухсторонних играх.

Тактическая подготовка

На этапе начальной подготовки.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача, отработка передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и коротким замахом), передаче коньком. Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Отработка передачи, отбор шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие. Тактика защиты.

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

Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) 1-2-го года.

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

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных игровых взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна».

Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу. Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги.

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

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

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

На тренировочном этапе (спортивной специализации) 3-5-го года.

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

Групповые и командные тактические действия. Передача шайбы. Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях, близких к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты.

Действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

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

Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Подготовка вратаря

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не

только в технической и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

Общая физическая подготовка вратарей мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности.

Специальная физическая подготовка. На этапе спортивного совершенствования заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большем объеме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определенные физические качества, наиболее значимые для вратаря.

Суущественно больший объем, чем у полевых игроков, занимают упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приемов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

Техническая подготовка. Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе спортивного совершенствования является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводит для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными, нестандартными приемами в их не привычных сочетаниях. На этом этапе в большем объеме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту своевременность перехода с одного технического приема на другой.

При освоении совершенствования приемов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой, следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов:

- уплотненность противоборствующих игроков вблизи ворот;
- помехи видимости вратарю;
- скрытность;
- быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач;
- все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды.

Кроме этого целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

Тактическая подготовка. Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры на этой основе мгновенно (автоматизировать) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе спортивного совершенствования следуют придать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющих игроков (1:2; 2:1; 2:2;

3:2). Кроме этого в тренировочный процесс групп спортивного совершенствования и необходимости включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствования перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая указания партнёрам.

На этапе начальной подготовки.

Физическая подготовка. Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча).

Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), в стойке. Совершенствование координации движения приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря. Освоение основной стойки. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения (например, выпад влево – основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой. Освоение передвижения в воротах в основной стойке.

Освоение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Отработка выбивания шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Освоение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря. Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах площадке и взаимодействию с защитниками. Освоение умения концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) 1-2-го года.

Физическая подготовка. Совершенствование быстроты одиночного движения, частоты движения. Совершенствование специальной гибкости и выворотности суставов в полушпагате, шпагате. Совершенствования координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), приставным и скрестным шагом, в челночном беге лицом и спиной вперед. Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево на одной и двух ногах с одновременным подбрасыванием теннисного мяча. Акробатика: полет-кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий.

Совершенствование техники ловли шайбы ловушки и отбивание «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Освоение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Тактика игры вратаря и совершенствование индивидуальных тактических действий при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Уметь определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий и, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Отработка тактических действий при отскоке шайбы от вратаря.

Совершенствования выбора места при комбинационном действии противника. Уметь определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных подвижных играх.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) 3-5-го года.

Физическая подготовка. Совершенствование общей гибкости и выворотности суставов.

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

Техника игры вратаря. Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещения в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом, лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов. Совершенствование техники овладения шайбой при помощи ловушки и «блина».

Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений. Совершенствование техники владения клюшкой. Освоение техники отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом. Освоение техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено. Упражнения проводятся при моделировании затрудненных условий и наличия сбивающих факторов. Тактика игры вратаря.

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Освоение обманных движений (финтов) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и ее добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Уметь перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пяточок», из-за ворот и сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Развитие игрового передвижения. Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр.

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Правила вида спорта	≈60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрьмай	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрьмай	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

- подготовительный период (обще-подготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный; - переходный.

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

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

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

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
<p>Подготовительный этап.</p>	<p>Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p> <p>Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.</p> <p>Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> <p>Специально-подготовительный этап - задачи специальноподготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6.</p> <p>Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>

Предсоревновательный этап.	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости
	недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Соревновательный этап.	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

инвентарю и спортивной экипировке										
Разработка плана предстоящей игры				+	+	+	+	+	+	+
Установка и разбор игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общая физическая подготовка	50	56	65	69	80	83	94	94	94	103
Развитие основных физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Освоение комплексов физических упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игровая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Соревновательная подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+
Самостоятельная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка	8	19	22	69	80	92	94	103	125	137
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повышение уровня специальной	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

физической и функциональной подготовленности										
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повышение индивидуального игрового мастерства		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система контроля и зачетные требования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

С учётом специфики вида спорта хоккей определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Допускается одновременное проведение тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства. При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе имеющий меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

Тренировочный процесс на этапах подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий хоккеем и располагающих необходимым инвентарем, и оборудованием.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные локальным актом учреждения.

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер-преподаватель обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Содержание программы по видам спортивной подготовки

Теоретическая подготовка
Программный материал теоретической подготовки
этапа начальной подготовки

История развития хоккея.

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России.
Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. 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.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила по хоккею.

Основы спортивной подготовки.

Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Необходимые сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Восстановительные мероприятия в спорте.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии.

Уход за телом.

Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю.

Режим дня, закаливания организма и ЗОЖ

Основы закаливания.

Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха.

Основы техники и технической подготовки.

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов.

Классификация техники.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Анализ соревновательной деятельности по хоккею.

Основные правила игры «хоккей».

Требования техники безопасности при занятиях хоккеем, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

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.

Требования техники безопасности и профилактика травматизма.

Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

Разбор проведенной игры.

Разбор проведенной игры.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев, игроков.

Программный материал теоретической подготовки
тренировочного этапа

История развития хоккея.

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.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. 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.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила по хоккею.

Нормы и требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по хоккею.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Основы спортивной подготовки.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление.

Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое.

Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Необходимые сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Основы спортивной физиологии.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Восстановительные мероприятия в спорте.

Спортивный массаж. Самомассаж.

Гигиенические знания, умения и навыки.

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.

Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Режим дня, закаливания организма и ЗОЖ

Основы закаливания.

Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха.

Понятие об утомлении и переутомлении.

Основы спортивного питания

Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние.

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.

Методические подходы к разучиванию приемов техники.

Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень владения техническими приемами.

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.

Приемы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписей.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка - фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

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

Анализ соревновательной деятельности 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.

Требования техники безопасности при занятиях хоккеем, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования техники безопасности и профилактика травматизма.

Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

Разработка плана предстоящей игры.

Значение предстоящей игры.

Особенности игры команды противника.

Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря.

Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований.

Замена в ходе игры.

Установка на игру и ее разбор.

Разбор проведенной игры.

Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками, звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев, игроков.

Анализ тактических и технических ошибок.

Программный материал теоретической подготовки
этапа совершенствования спортивного мастерства

История развития хоккея.

Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

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.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по хоккею.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Основы спортивной подготовки.

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.

Необходимые сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Основы спортивной физиологии.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Восстановительные мероприятия в спорте.

Критерии готовности к повторной работе.

Спортивный массаж. Самомассаж.

Гигиенические знания, умения и навыки.

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.

Режим дня, закаливания организма и ЗОЖ

Основы закаливания.

Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха.

Понятие об утомлении и переутомлении.

Основы спортивного питания

Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние.

Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок.

Допинг.

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.

Методические подходы к разучиванию приемов техники.

Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень владения техническими приемами.

Показатели надежности, стабильности и вариативности.

Просмотр видеозаписей.

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.

Приемы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписей.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка - 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.

Анализ соревновательной деятельности 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.

Требования техники безопасности при занятиях хоккеем, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования техники безопасности и профилактика травматизма.

Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

Разработка плана предстоящей игры.

Значение предстоящей игры.

Особенности игры команды противника.

Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря.

Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности.

Установка на игру и ее разбор.

Разбор проведенной игры.

Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками, звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев, игроков.

Анализ тактических технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнования.

Выполнение своих обязанностей.

Использование технических протоколов для разбора игр.

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, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на качества и функциональные системы, которые отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общая физическая подготовка

Обще-подготовительные упражнения

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.

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.

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.

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.

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, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и 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, упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, 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.

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, гантелей и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

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 Специально-подготовительные упражнения.

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.

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 второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

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. 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.

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 скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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.

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.

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 различные 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. ЧСС - 195-210 уд./мин.
2. *Челночный бег 5x54м* Продолжительность упражнения 42-45 с. В серии -3 повторения, между повторениями 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, между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 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.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки 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 таблицах представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Приемы техники передвижения на коньках

№п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
					Период базовой подготовки		Период спортивной специализации				
		Год обучения									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
1	Бег скользящими шагами	+	+	+							
2	Повороты по дуге	+									
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+	+							
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+					
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+	+						
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Старты из	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	различных положений с последующими рывками в заданные										
15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в		+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Комплексе приемов техники движений на коньках по				+	+	+	+	+	+	+
18	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					Этап совершенствования спортивного мастерства	
					Период базовой подготовки		Период спортивной специализации				
		Год обучения									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
1	Ведение шайбы на месте	+									
2	Широкое ведение шайбы в	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с переключением 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				+	+	+	+	+	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
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			+	+	+	+	+	+	+	+

Техника игры вратаря

№п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
					Период базовой подготовки		Период спортивной специализации				
		Год обучения									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
1	Обучение основной стойке	+									
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+									
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+							
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы											
10	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

12	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Техника игры вратаря</i>											
13	Ловля шайбы ловушкой в шпагате				+	+	+	+	+	+	+
14	Ловля шайбы на блин				+	+	+	+	+	+	+
15	Ловля шайбы на грудь стоя/ с падением на колени	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Отбивание шайбы</i>											
16	Отбивание шайбы блином, стоя на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Отбивание шайбы коньком	+	+	+							
19	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку		+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Отбивание шайбы щитками в шпагате	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Прижимание шайбы</i>											
24	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<i>Владение клюшкой</i>											
25	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передача шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+

	клюшкой по льду одной рукой, двумя руками										
30	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+	+	+
31	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки хоккеистов является тактическая подготовка. В таблицах представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

№п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
					Период базовой подготовки		Период спортивной специализации				
		Год обучения									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
<i>Приемы тактики обороны</i> <i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>											
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека				+	+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы		+	+							
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>											
8	Страховка		+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Переключение					+	+	+	+	+	+
10	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+	+	+
11	Взаимодействие защитников с вратарем								+	+	+
<i>Приемы командных тактических действий</i>											
12	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+	+	+
13	Малоактивная оборонительная			+	+	+	+	+	+	+	+

	система 1-2-2											
14	Малоактивная оборонительная система 1-4			+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Малоактивная оборонительная система 1-3-1							+	+	+	+	+
16	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Активная оборонительная система 2-1—2				+	+	+	+	+	+	+	+
18	Активная оборонительная система 3—2							+	+	+	+	+
19	Активная оборонительная система 2-2-1								+	+	+	+
20	Прессинг				+	+	+	+	+	+	+	+
21	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+	+
23	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+	+
25	Тактические построения в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия</i>												
26	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>												
28	Передачи шайбы короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30	Передачи в процессе				+	+	+	+	+	+	+	+

	ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта										
31	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+	+
32	Тактическая комбинация - «скрещивание»				+	+	+	+	+	+	+
33	Тактическая комбинация - «стенка»			+	+	+	+	+	+	+	+
34	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+	+	+
35	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+	+
36	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие тактические действия</i>											
37	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
38	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+
39	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+
40	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+	+	+
41	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+	+
42	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+	+	+
43	Атака с хода				+	+	+	+	+	+	+
44	Позиционная атака с выходом на			+	+	+	+	+	+	+	+

	завершающий бросок крайних нападающих										
45	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок			+	+	+	+	+	+	+	+
46	Позиционное нападение и завершающим броском в ворота защитников			+	+	+	+	+	+	+	+
47	Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+	+	+
48	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+
<i>Выбор позиции в воротах</i>											
49	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
50	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
51	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
52	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
53	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
54	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+	+	+
55	Взаимодействие с игроками при контратаке				+	+	+	+	+	+	+

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия

Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на	Учащение (38-46 дыханий в мин) ,поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное,

	подъеме		дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 более

6. Условия реализации программы

6.1. Материально-технические условия

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки. (таблица № 1);
- спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (таблица № 2);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 3);
- спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (таблица № 4);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед.изм.	Расчет. ед.	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				Кол	Срок	Кол	Срок	Кол	Срок		

				-во	эксплуатац ии (лет)	-во	эксплуатац ии (лет)	-во	эксплуатац ии (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обуч-ся	-	-	2	1	3	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обуч-ся	-	-	2	1	3	1

Таблица № 3

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Таблица № 4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия

Кадровые:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3. Информационно-методические условия

Перечень информационного обеспечения

1. Алексеев Евгений Хоккей для начинающих. Уроки профессионала. Евгений Алексеев. - М.: Питер, 2015. - 300 с.
2. Гендрон, Д. Деятельность тренера в хоккее / Д. Гендрон. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 261 с.
3. Даймонд Дэн. Энциклопедия хоккея. Редкие факты. Суперзвезды. Уникальное фото / Дэн Даймонд, Эрик Цвайг. - М.: Кладезь, АСТ, 2019. - 192 с.
4. Ишматов, Р.Г. Теория, методика и практика хоккея. Учебник / Р.Г. Ишматов, В.А. Кузьмин; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М. : ИД "МедиаЛайн", 2016. - 388 с.
5. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2011. - 220 с.
6. Ишматов, Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Учебное пособие / Р.Г. Ишматов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2014. - 144 с.

7. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015. **590** с.
8. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учебное пособие / Ю.Ф. Курамшин, Л.В. Михно; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2013. - 175 с.
9. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. - М.: Асар, **2015**. - **819** с.
10. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков / под ред. Л.В. Михно. - СПб. 2017. - 616 с. : ил.
11. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ "Учимся играть в хоккей". В 4 ступенях. Ступень В. - М.: Человек, **2020**. - **383** с.
12. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, **2018**. - 144 с.
13. Хоккей. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2017. - **390** с.
14. Чемберс, Дэйв Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства / Дэйв Чемберс. - М.: Олимпийская литература, **2016**. - 360 с.
15. Шигаев, А.С. Хоккей / А.С. Шигаев. - М.: Книга по Требованию, **2018**. - **286** с.
16. Яременко, Н.Н. Хоккей. Наши / Н.Н. Яременко. - М.: АСТ, **2017**. - **664** с.

Интернет сайты

- Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
- Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
- Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>
- Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для обучающихся

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

Требования техники безопасности на занятиях по хоккею

<i>Требования безопасности перед началом занятий</i>	надеть спортивную форму и спортивную обувь; проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования; проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке; провести разминку;
<i>Требования безопасности во время занятий</i>	начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения подвижной игры; избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков; при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
<i>Требования безопасности по окончании занятий</i>	- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организовано покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
<i>Требования безопасности в аварийных ситуациях</i>	при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Примерные тестовые задания по теме «Хоккей»

1. Родина хоккея

- а) Франция
- б) Великобритания
- в) Канада+
- г) Новая Шотландия

2. Первый хоккейный матч состоялся в

- а) Ванкувере
- б) Оттаве
- в) Монреале
- г) Торонто

3. Какой шайбой играли в хоккей в 1875 году?

- А) деревянной+
- б) железной
- в) каменной+
- г) резиновой

4. Кто такой ровер?

- А) вратарь
- б) нападающий
- в) защитник
- г) сильнейший хоккеист, лучше всех забрасывающий шайбы+

5. Кто такой лайнсмен?

- А) главный судья
- б) помощник судьи+
- в) судья
- г) фанат

6. В каком году впервые поставили хоккейные ворота?

- а) 1875 г.+
- б) 1877г.
- в) 1885г.
- г) 1900г.

7. Кто в 1900г. изобрёл сетку для хоккейных ворот?

- а) Б.Клинтон
- б) Р.Смит
- в) У.Робертсон
- г) Ф.Нильсон+

8. В 1929 г. хоккейный вратарь Клинт Бенедикт из Монреаля впервые надел
- а) маску+
 - б) перчатки
 - в) защитную экипировку
 - г) щитки
9. В каком году состоялся первый чемпионат мира по хоккею?
- а) 1911г.
 - б) 1917г.
 - в) 1920г.+
 - г) 1929г.
10. Что означает «щелчок» в хоккее?
- а) быстрый бросок
 - б) короткий удар клюшки в лед перед шайбой+
 - в) поднятие шайбы надо льдом небольшим отрезке пути
 - г) вбрасывание шайбы на лед
11. Из чего изготавливается хоккейная шайба?
- а) каучук+
 - б) резина
 - в) прессованная кожа
 - г) свинец в оплетке из резины
12. Основная посадка хоккеиста?
- а) стойка
 - б) посадка+
 - в) L-образный старт
 - г) клюшка-конёк
13. Из скольких разделов состоит техника игры хоккея?
- а) 4
 - б) 3
 - в) 5
 - г) 2+
14. Какие разделы существуют в технике игры хоккея?
- а) техника полевого игрока, техника вратаря+
 - б) техника передвижений на коньках, техника отбивания
 - в) техника силового единоборства, техника передвижений
 - г) техника владения клюшкой, техника владения шайбой
15. Какие подразделы входят в технику полевого игрока?
- а) техника передвижений, броски, повороты
 - б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор
 - в) передвижений на коньках, владение клюшкой и шайбой

г) техника передвижений, ловля шайбы, отбивание, прижимание и накрывание шайбы, владение клюшкой и шайбой.

16. Какие подразделы входят в технику вратаря?

- а) техника передвижений, броски, повороты
- б) техника передвижений, ловля шайбы, отбивание, прижимание и накрывание шайбы, владения клюшкой и шайбой+
- в) передвижений на коньках, владения клюшкой и шайбой, техника силового единоборства
- г) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор

17. Какие группы входят в технику передвижения на коньках?

- а) техника передвижений, броски, повороты, рывки
- б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор, прыжки
- в) бег, повороты, торможение и остановки, старты, прыжки+
- г) техника передвижений, ловля шайбы, отбивание, броски, прыжки

18. Какие приёмы входят в группу бега?

- а) лицом вперед, прыжком, спиной вперед, в сторону
- б) скользящим шагом, коротким шагом, скрестными шагами, спиной вперед+
- в) коротким шагом, боком вперед, толчком одной ногой, спиной вперед
- г) с поворотом на 90 градусов, прыжком, коротким шагом, скрестными шагами

19. Какие приёмы входят в группу повороты?

- а) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком+
- б) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом
- в) лицом вперёд, боком вперёд, с предварительным поворотом
- г) толчком одной ногой, толчком двумя ногами

20. Какие приёмы входят в группу торможение и остановки?

- а) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком
- б) толчком одной ногой, толчком двумя ногами
- в) лицом вперёд, боком вперёд, с предварительным поворотом
- г) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом+

21. Какие приёмы входят в группу старты?

- а) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком
- б) толчком одной ногой, толчком двумя ногами
- в) лицом вперёд, боком вперёд, с предварительным поворотом+
- г) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом

22. Какие приёмы входят в группу прыжки?

- а) лицом вперёд, боком вперёд, с предварительным поворотом
- б) толчком одной ногой, толчком двумя ногами+
- в) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком
- г) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом

23. Какие группы входят в технику владения клюшкой и шайбой?

- а) ведение, броски и удары, передачи, прием и остановки, обводка, финты, отбор, вбрасывание+
- б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор, прыжки, повороты, рывки
- в) бег, повороты, торможение и остановки, старты, прыжки, ловля шайбы, отбивание, броски, прыжки
- г) техника передвижений, отбор, броски и удары, старты, прыжки, ловля шайбы, рывки

24. Какие приёмы входят в группу ведение?

- а) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком+
- б) заматающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка
- в) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском
- г) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем

25. Какие приёмы входят в группу бросков и ударов?

- а) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском
- б) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем
- в) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком
- г) заматающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка+

26. Какие приёмы входят в группу передач?

- а) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком
- б) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском+
- в) заматающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка
- г) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем

27. Какие приёмы входят в группу приемов и остановок?

- а) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем+
- б) заматающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка
- в) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском
- г) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком

28. Какие приёмы входят в группу обводки?

- а) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
- б) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование
- в) длинная, короткая, силовая+
- г) силовое, скоростное, вперед, назад

29. Какие приёмы входят в группу финтов?

- а) длинная, короткая, силовая
- б) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование+
- в) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
- г) силовое, скоростное, вперед, назад

30. Какие приёмы входят в группу отбора?

- а) силовое, скоростное, вперед, назад
- б) клюшкой, перехватом, силовым единоборством+

- в) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование
- г) длинная, короткая, силовая

31. Какие приёмы входят в группу вбрасывание?

- а) длинная, короткая, силовая
- б) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование+
- в) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
- г) силовое, скоростное, вперед, назад

32. Какие группы входят в технику силовых единоборств?

- а) выбивание, подбивание, прижимание
- б) клюшкой, туловищем+
- в) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
- г) силовое, скоростное, вперед, назад

33. Какие приёмы входят в группу клюшкой?

- а) выбивание, подбивание, прижимание+
- б) силовое, скоростное, вперед, назад
- в) остановка, толчок, прижимание
- г) клюшкой, перехватом, силовым единоборством

34. Какие приёмы входят в группу туловищем?

- а) силовое, скоростное, вперед, назад
- б) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
- в) выбивание, подбивание, прижимание
- г) остановка, толчок, прижимание+

35. Что Вы понимаете под значением объем технического мастерства?

- а) степень отличия техники выполнения игрового приема хоккеистов от образца на основе различных признаков
- б) степень разнообразие выполнения технических приёмов
- в) характеристика степени владения техническими приёмами
- г) определяется количество технических действий, которые выполняются в соревнованиях+

36. Что Вы понимаете под значением разносторонность технического мастерства?

- а) характеристика степени владения техническими приёмами
- б) степень разнообразие выполнения технических приёмов+
- в) степень отличия техники выполнения игрового приема хоккеистов от образца на основе различных признаков
- г) определяется количество технических действий, которые выполняются в соревнованиях

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. Исходное положение – стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны – руки «уронить». Прийти в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения рук в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
11. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
12. Висы.

Подвижные игры на развитие быстроты

«Быстро по местам»

По первому сигналу тренера игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

- а) в общей шеренге или отдельных шеренгах;
- б) в общем круге или отдельных кругах;
- в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.

При недостаточной площади построение команд выполняется раздельно и борьба идет за сокращение времени построения.

«Вызов номеров»

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.

Варианты задания:

- а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа;
- б) различные способы передвижения;
- в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции:

пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель.

Участники каждой команды должны рассчитывать по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки: 2 – победителю и 1 – побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Комбинированная эстафета»

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до

поворотной стойки, обгибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.

Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету. Целью для броска могут быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене. На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания. Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

Приложение 5

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств

«Прыжок за прыжком»

Игроки в колоннах разделяются на пары, имеющие одну короткую скакалку. Команды встают в 3-4 шагах друг от друга, расстояние в них между игроками один шаг. Пара игроков держит скакалку за ручки, натянув в 50-60 сантиметрах от пола.

По сигналу первые пары кладут скакалку на землю и оба игрока бегут (один налево, другой направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех впереди стоящих пар. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы.

Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку на землю, прыгает через скакалку первой пары, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки в командах не закончат прыжки.

Побеждает команда, игроки которой закончили прыжки первыми и без нарушения правил.

«Бег в обруче»

Игроки выстраиваются парами, как в предыдущей игре. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами - предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки, и обруч снова оказался в руках у первой пары.

Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

«Веревочка под ногами»

Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно.

Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах - один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперёд. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и верёвочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остаётся второй номер, а третий бежит вперёд и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоя первым.

Он заканчивает игру на том же месте. Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньше число раз задели верёвочку.

Правила игры:

1. Игрокам запрещается задевать верёвочку ногами.
2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.
3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

Приложение 6

Подвижные игры на развитие выносливости

«Встречная эстафета»

Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу).

По команде "Марш!" игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры:

1. Эстафета начинается по команде.
2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо.
3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

«Вперед – назад»

Участники игры становятся парами лицом друг к другу и упираются своим напарникам в плечи. По сигналу пары начинают бег на коньках (от бортика или от черты): один скользит задним ходом, другой - вперед. Как только соревнующиеся достигнут противоположного бортика или линии, отмеченной флажками, они, не меняясь местами, скользят обратно к старту. Тот, кто первую половину пути шел передним ходом, обратно идет уже задним, а его партнер - передним. Выигрывает пара, которая первой вернется таким образом к линии старта - финиша.

«Мяч среднему»

Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры:

1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле.
2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности.
3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру.

4. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

Приложение 7

Подвижные игры на развитие силы

«Тяни в круг»

Очерчивают два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 метра. Играющие окружают большой круг, берутся за руки и по команде идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) все останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей (руки не разъединять!). Кто попадет в пространство между кругами одной или двумя ногами, выходит из игры. Разъединившие руки оба выбывают из игры. Затем по сигналу игра возобновляется. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг меньшего круга и продолжают соревнования. Оставшиеся последние два-три игрока считаются победителями.

«Перетягивание каната»

Вдоль площадки кладут канат. Середина его отмечается цветной ленточкой. На земле в 2 метрах от середины поля проводят две параллельные линии. Две команды становятся вдоль каната с разных сторон. По сигналу играющие берутся руками за канат, поднимают с земли и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд (ее пересечет цветная ленточка), игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки. Поединок повторяется. Побеждает команда, которая большее количество раз сумела перетянуть канат на свою сторону.

Правила запрещают играющим отпускать канат. Перед игрой капитан команды может по своему усмотрению расставлять участников справа и слева от каната. Руки игроков, стоящих впереди, не должны быть ближе чем на 50-60 сантиметров от центральной ленточки.

«Бросок – рывок»

Выбирается судья, который может быть не на коньках. Остальные ребята с клюшками в руках (на коньках) встают шеренгами справа и слева от руководителя. Каждая шеренга - команда. Игроки в ней рассчитываются по номерам.

Судья рукой бросает шайбу вперед и громко называет номер. Оба игрока в командах, имеющих этот номер, устремляются за шайбой. Задача каждого - первым настигнуть шайбу и пробросить ее в пустые ворота. В борьбе за шайбу разрешается применять силовые приемы, поднимать клюшку соперника. Игрок, первым коснувшийся шайбы, получает 1 очко. Еще очко он приносит команде, если сумел бросить по воротам. Если противник сумел отнять шайбу и сам произвел бросок по воротам, то очко на его счету.

Игроки возвращаются в шеренги, а руководитель называет другие номера. Игра заканчивается, когда в единоборстве примут участие все пары.

Приложение 8

Подвижные игры на развитие ловкости

«Бег пингвинов»

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10-12 шагах от них флага и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить

эстафету.

«Пять против десяти»

Десять игроков (нападающие) выстраиваются на хоккейной площадке на синей линии спиной к воротам. У каждого клюшка и шайба. Все играющие на коньках. 5 игроков с клюшками - защитники - стоят на линии ворот на противоположной стороне. Один из них может занять место в воротах.

По сигналу игроки с шайбами устремляются к воротам противника, стараясь забросить в них каждый свою шайбу. Задача защитников - перехватить шайбы и перебросить их (дойдя до красной линии) к противоположным воротам. Нападающий, потерявший свою шайбу, обязан вернуться, подобрать ее и снова атаковать ворота. Игра длится 2 минуты. Подсчитывается количество шайб, заброшенных за это время в ворота, и происходит смена игроков. Побеждает пятерка защитников, пропустившая меньше шайб. Отмечаются самые результативные нападающие. Правилами игры взаимодействие между нападающими не разрешается: каждый забивает только свою шайбу, после чего ожидает окончания двухминутного срока. Защитники могут перехватывать шайбы и взаимодействовать между собой. Защитникам не разрешается прижимать шайбы. Допускаются некоторые приемы силовой борьбы: толчки бедром, плечом, грудью.

«Эстафета с лазанием и перелазанием»

Две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7-8 м от неё. Перед командами на расстоянии 2-3 м параллельно устанавливается гимнастическое бревно высотой 90-100 см. Под бревном, в месте перелезания, и у гимнастической стенки, в месте приземления, укладываются маты.

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на неё, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2-2,3 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся встают последними в своей шеренге и т.д. Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил.

Правила игры:

1. Игрок обязан коснуться флажка.
2. Запрещается преждевременно выбегать вперёд.