

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Иланская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом школы

Протокол № ____ 1_ «30» август 2023

Утверждаю
Директор МБОУ «Иланская СОШ №1»
Максаков Ю.В.
Приказ №247 « 31 » августа 2027



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Спортивные игры «Хоккей с шайбой»»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 11-16 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: ознакомительный

Составитель
педагог дополнительного образования
Радкевич Олег Тимофеевич

Иланский
2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1726-р от 04.09.2014 «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.08.2013 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

Рабочая программа по хоккею с шайбой составлена на основании примерной программы многолетней подготовки по хоккею с шайбой автор - В.П. Савин, 2006г. В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 01.02.2005г. №49), нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта и туризма, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с шайбой отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Спортивные игры Хоккей с шайбой» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению хоккею с шайбой.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

- **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь

всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды 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.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

Цель:

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

- выявление задатков и способностей детей;

- воспитание черт спортивного характера.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.

2. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

3. Освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

4. Привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

5. Формирование должных норм, общественного поведения; выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивно-оздоровительную группу 10 лет. Срок реализации программы 3 года. Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы от 10 до 15 человек.

Зачисляются в группы все желающие заниматься хоккеем с шайбой, проживающие на данной территории и не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении в группу дополнительного образования и медицинское заключение врача-педиатра.

Основными формами организации деятельности учащихся делятся на – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях.

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Таблица 1

Год обучения	Этапы подготовки	Возраст (лет)	минимальная наполняемость групп	недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)
1-й	спортивно-оздоровительный	10-11	от 10 до 15	6
2-й	спортивно-оздоровительный	11-13	от 10 до 15	6
3-й	спортивно-оздоровительный	14-16	от 10 до 15	6

Планируемые результаты и способы их проверки

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях и теоретической подготовке. В конце года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

На спортивно-оздоровительном этапе это (1 год обучения):

Знать

- Основные способы закаливание организма;
- Основы техники и тактики хоккея с шайбой.

Уметь:

- Регулярность посещение занятий;
- Владение клюшкой, умение кататься на коньках.

Формы и способы подведения итогов

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участия в соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы.

Участие ребят в районных соревнованиях. Участие в товарищеских встречах с командами района. Участие юных хоккеистов в зональных и краевых соревнованиях по хоккею с шайбой.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

Учебные группы	спортивно-оздоровительный этап
Год обучения	1
Раздел подготовки	
Теоретическая подготовка	4
Общая физическая подготовка	45
Специальная физическая подготовка	42
Техническая подготовка	22
Тактическая подготовка	22
Игровая подготовка	65
Контрольные упражнения и соревнования	4
Всего в учебном году:	204

Учебные группы	спортивно-оздоровительный этап
Год обучения	2

Раздел подготовки	
Теоретическая подготовка	4
Общая физическая подготовка	45
Специальная физическая подготовка	42
Техническая подготовка	22
Тактическая подготовка	22
Игровая подготовка	65
Контрольные упражнения и соревнования	4
Всего в учебном году:	204

Учебные группы	спортивно-оздоровительный этап
Год обучения	3
Раздел подготовки	
Теоретическая подготовка	4
Общая физическая подготовка	45
Специальная физическая подготовка	42
Техническая подготовка	22
Тактическая подготовка	22
Игровая подготовка	65
Контрольные упражнения и соревнования	4
Всего в учебном году:	204

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим работы МБОУ «Иланская средняя общеобразовательная школа № 1» регламентируется Законом Российской Федерации «Об образовании», Уставом МБОУ «Иланская средняя общеобразовательная школа № 1», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 24 октября 2012 г. N 325.

Подготовка обучающихся ведется круглогодично: 34 недель учебно-тренировочных занятий, спортивно-оздоровительный лагерь,

- форма обучения - очная,
- начало учебного года – 1 сентября;
- окончание учебного года - 30 мая;

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивно-оздоровительный этап - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре, октябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развития основных двигательных качеств. Уделяется внимание тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Динамика распределения нагрузок по годам этапа предварительной подготовки говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого к третьему году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых на первом году обучения к более сложным.

**План –график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительной группы
1-3-го года обучения (кол-во зан.)**

таблица № 3

СОДЕРЖАНИЕ	КОЛ-ВО занятий	М Е С Я Ц Ы									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Общесфизическая подготовка (ОФП)	45	11	11	3	2	1	1	11	8	20	
комплексы		*	*	*				*	*	*	
спортивные игры		*	*	*	*	*	*	*	*	*	
беговые упражнения		*	*	*	*			*	*	*	
Специальная физическая подготовка (СФП)	42	3	3	6	7	6	5	3	4	5	
передвижение классическими ходами				*	*	*	*				
имитационные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	
кроссовая подготовка		*	*					*	*	*	
ходьба		*	*					*	*	*	
комплекс специальных упражнений на коньках.				*	*	*	*				
Технико-тактическая подготовка	44	11	11					11	11		

обучение общей схеме передвижений		*	*					*	*	
обучение спец подготовительные упражнения –скольжение		*	*					*	*	
на развитие равновесия		*	*					*	*	
на согласованную работу рук и ног		*	*					*	*	
обучение поворотов на месте		*	*					*	*	
Теория	4	1	1					1	1	
вводное занятие краткая историческая справка		*	*							
сведения о возникновения хоккея		*	*							
правила поведения и техника безопасности			*						*	
хоккейный инвентарь, одежда, обувь, защита			*							
гигиена, закаливание, режим дня		*						*		
краткая характеристика ходов			*							
правила соревнований по хоккею с шайбой			*							
Игровая подготовка	65			16	17	16	16			
Контрольные упражнения и соревнования	4				1	1	1		1	
Всего занятий:	204	26	26	25	27	24	23	26	25	25

4.1 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 те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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.

3. Упражнения для развития физических качеств.

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, гириями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

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 л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

4.2 Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

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. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. 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 скоростной пробег. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

4.3 Техническая подготовка

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

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

Таблица 4

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортив но- оздорови тельный этап	Эта п нач аль ной под гот овк и	Учеб но- трен иров очны й
		1-й	2-й	3-й
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+	+	+
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+	+
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	+
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+
6.	Бег скользящими шагами	+	+	+
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+	+
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный
		1-й	2-й	3-й
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+
11.	Торможения полуплугом и плугом	+	+	+
12.	Старт с места лицом вперед	+	+	+
13.	Бег короткими шагами	+	+	+
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+
15.	Бег с изменением направления	+	+	
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+
20.	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортив но- оздорови тельный этап	Эта п нач аль ной под гот овк и	Учеб но- трен иров очн ый
		1-й	2-й	3-й
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+
22.	Старты из различных положений с последующими рывками	+	+	+
23.	Падения на колени в движений с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+
24.	Кувырок в движении	+	+	+
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+
26.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и	+	+	+

27.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	+	+	+
-----	--	---	---	---

Таблица 5

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

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный
		1-й	2-й	3-й
1.	Основная стойка хоккеиста	+	+	+
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+	+	+
3.	Ведение шайбы на месте	+	+	+
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+

7.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+
8.	Ведение шайбы коньками	+	+	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+

10.	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+
11.	Длинная обводка	+	+	+
12.	Короткая обводка	+	+	+
13.	Силовая обводка	+		
14.	Обводка с применением <u>обманных действий-финтов</u>	+	+	+
15.	Финт клюшкой	+	+	+
16.	Финт с изменением скорости движения	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы	+	+	+
19.	Финт — ложная потеря шайбы	+	+	+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+

23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+
24.	Бросок-подкидка	+	+	+
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям	+	+	+
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+
32.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+
33.	Остановка и толчок соперника грудью	+	+	+
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	+	+	+

35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+
-----	---	---	---	---

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		
			1-й	2-й	3-й
1.	Обучение основной стойке вратаря	+	+	+	
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+	+	
3.	Приемы техники передвижения на коньках	+	+	+	
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+	
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	
6.	Передвижение вперед выпадами	+	+	+	
7.	Торможения плугом, полуплугом	+	+		
8.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	
9.	Передвижения короткими шагами	+	+	+	
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	

11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+	+
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновремен- ным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновремен- ным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+	+
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена	+	+	+
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	+	+	+
17.	Ловля шайбы на блин	+	+	+
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+
20.	Отбивание шайбы блином с одновре- менным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена	+	+	+
22.	Отбивание шайбы коньком	+	+	+

		1	2	3
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки	+	+	+
26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно	+	+	+
27.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена	+	+	+
28.	Отбивание шайбы щитками в шпагате	+	+	+
29.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки	+	+	+
30.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	+	+	+
31.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+
32.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+
33.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+

34.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+
35.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту	+	+	+
36.	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+
37.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+	+	+
38.	Передача шайбы подкидкой	+	+	+
39.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками	+	+	+

4.4 Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. В табл. 7-8 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.

Тактическая подготовка для всех этапов

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный
		1-й	2-й	3-й
1	Скоростное маневрирование и выбор	+	+	+
2	Дистанционная опека	+	+	+
3	Контактная опека	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+		
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно	+	+	+
8	Страховка	+		
9	Переключение	+	+	+

10	Спаренный (парный) отбор шайбы	+	+	+
11	Взаимодействие защитников с вратарем	+	+	+

		1	2	3
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий	+	+	+
2.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2	+	+	+
3.	Малоактивная оборонительная система 1—4	+	+	+
4.	Малоактивная оборонительная система 1—3—1	+	+	+
5.	Малоактивная оборонительная система	+	+	+
6.	Активная оборонительная система 2—	+	+	+
7.	Активная оборонительная система 3—2	+	+	+
8.	Активная оборонительная система 2—	+	+	+
9.	Прессинг	+	+	+
10.	Принцип зонной обороны в зоне	+	+	+
11.	Принцип персональной обороны	+	+	+
12.	Принцип комбинированной обороны	+	+	+
13.	Тактические построения в обороне	+	+	+
14.	Тактические построения в обороне	+	+	+

		1	2	3
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы,	+	+	+
1.	Передачи шайбы — короткие, средние	+	+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации	+	+	+
4.	Точность, своевременность, неожилан-	+	+	+
5	Тактическая комбинация — «скрепивание»	+	+	+
6.	Тактическая комбинация — «стенка»	+	+	+
7.	Тактическая комбинация — «оставление»	+	+	+
8.	Тактическая комбинация — «пропуск»	+	+	+
9.	Тактическая комбинация — «заслон»	+	+	+

		1	2	3
10.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: — в зоне нападения; — в средней зоне; — в зоне защиты	+	+	+
1.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+
2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+
4.	Выход из зоны через защитников	+		+
5.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач	+	+	+
6.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны	+	+	+
7.	Атака с хода	+	+	+
8.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних	+	+	+
9.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+

10.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+	+	+
11.	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4 5:3	+	+	+
12.	Игра в нападении в численном меньшинстве	+	+	+

Тактическая подготовка для всех этапов

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный
		1-й	2-й	3-й
1.	Выбор позиции при атаке	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот)	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+		+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке	+	+	+

4.5 Теоретическая подготовка

Темы теоретической подготовки

Физическая культура и спорт в России

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Этапы развития отечественного хоккея

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

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

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

Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

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

4.6 Медико-восстановительные мероприятия

Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется медицинским работником. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в начале учебного года.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Таблица №9

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журнал «Хоккей с шайбой»;	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.

			-научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.	
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - коньки; -ролики; клюшка; шайба; экипировка игрока и вратаря; мяч.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.

Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- спортивный инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

6. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива; 2 балла – норматив; 3 балла – выше норматива.

Обучающиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающиеся, набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

6.1 Тесты для оценки контроля учащихся на спортивно-оздоровительном этапе

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из положения упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 6х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).

3. Челночный бег 6х9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

6.2 Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003 г.)

6.3 Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

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

6.4 Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися спортивно-оздоровительного этапа.

Оценка общей физической подготовленности

1. 20 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 пробега. (с).

2. Бег 20 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).

3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполнение кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

6.5 Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков

(до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

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

5. Слаломный бег без шайбы (Рис. 1). 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 тесту 4.

6. Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя

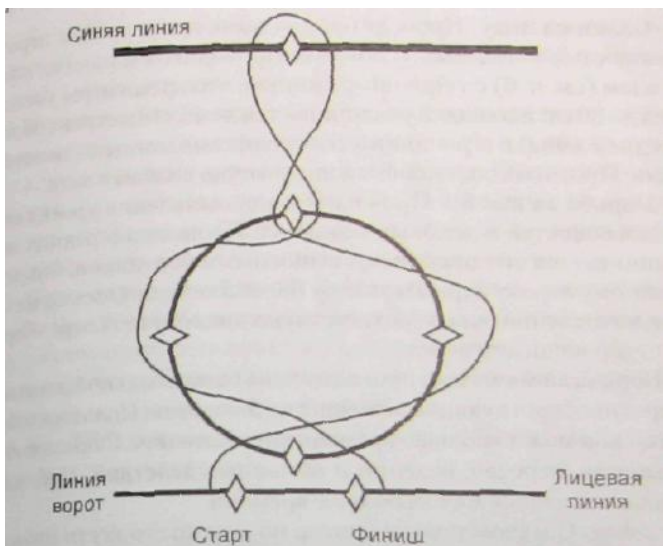


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

командами по 5 человек

Примечание. Разница во времени выполнения старта с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 сек. раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

7. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 сек. и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8. Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9. Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

**6.6. Контрольные нормативы по общей,
специальной физической и технической подготовленности
для спортивно-оздоровительного и начальных этапов**

Таблица №10

Контрольные	Этапы		
	спортивн	начальной	
	о-	подготовки	
	Годы		
	1-й	2-й	3-й
По общей физической			
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88	4,25	4,17
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	127,11	160,3	182,5
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17	37	41
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38	7,17	6,93
Челночный бег 4х9 м	12,92	11,03	10,89
Комплексный тест на ловкость (с)	17,76	16,88	16,69
По специальной физической и технической			
Бег на коньках 20 м (с)	4,98	4,28	4,21
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	7,39	6,27	6,22
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	17,67	16,47	16,32
Слаломный бег б/ш (с)	13,89	12,39	12,10

Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-	8,3	7,9
Слаломный бег с/ш (с)	17,13	14,42	14,19

7. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное задание* имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

8. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1.1	Теоретическая подготовка	Учебное помещение - письменные столы (10 шт); стулья (30 шт); телевизор (1 шт); мультимедийный проектор (1шт); проекционный экран (1шт); ноутбук (1шт); колонки (4 шт).
1.2	Общая физическая подготовка	Спортивная площадка – бревна параллельные, брусья параллельные, перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый. Игровая площадка- ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (11шт); тренажер для рук змейка (5 шт); кегли (15 шт), клюшки и мячи для флорбола;
1.3	Специально-физическая подготовка	Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные ; хоккейные шлемы ; блин вратаря ; ловушка ; перчатки игрока, хоккейный комбинезон ; майки хоккейные ; шорты вратаря ; шорты игрока ; защита голени игрока; защита локтя игрока ; панцирь игрока ; панцирь вратаря ; протектор горла игрока ; протектор горла вратаря ; раковина игрока ; раковина вратаря ; шитки вратаря .
1.4	Техническая подготовка	Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные ; хоккейные шлемы ; блин вратаря ; ловушка ; перчатки игрока, хоккейный комбинезон ; майки хоккейные ; шорты вратаря ; шорты игрока ; защита голени игрока; защита локтя игрока ; панцирь игрока ; панцирь вратаря ; протектор горла игрока ;

		протектор горла вратаря ; раковина игрока ; раковина вратаря ; шитки вратаря .
1.5	Игровая подготовка	<p>Спортивная площадка – бревна параллельные, брусья параллельные, перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый.</p> <p>Игровая площадка- ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (1 шт); тренажер для рук змейка (5 шт); кегли (15 шт).</p> <p>Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные ; хоккейные шлемы ; блин вратаря ; ловушка ; перчатки игрока, хоккейный комбинезон ; майки хоккейные ; шорты вратаря ; шорты игрока ; защита голени игрока; защита локтя игрока ; панцирь игрока ; панцирь вратаря ; протектор горла игрока ; протектор горла вратаря ; раковина игрока ; раковина вратаря ; щитки вратаря .</p>

9. ЛИТЕРАТУРА

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное), - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
8. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003
10. Букатин А.Ю., Колузгапов В.М. Юный хоккеист. - М.: ФиС, 1986;
11. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.
12. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2000.
13. А. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: ФиС, 1991.
14. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
15. Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
17. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1990.
18. Савин В.Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
19. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
20. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1990