

Министерство спорта Нижегородской области
Государственное автономное учреждение Нижегородской области
«Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»

РАССМОТРЕНА
на Тренерском совете
«31» августа 2016 г

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 74 от 01.09.16г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ НО
«Ледовый дворец в г. Навашино
Нижегородской области»
А.Л. Афанасьев
01.09.16г. 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная предпрофессиональная программа
«Хоккей»

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации программы: 3 года (ЭНП)

Разработчик программы: ГАУ НО «Ледовый дворец
в г.Навашино Нижегородской области»

Рецензенты: исполняющий директор
Нижегородской Областной
Федерации Хоккея О.Д. Передовщиков

Навашино 2016г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
4. Система контроля и зачетные требования
5. Перечень информационного материала

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач дополнительной предпрофессиональной программы по хоккею. По средствам спортивной подготовки у занимающихся формируются:

- патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);
- в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство);
- эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели - подготовка хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения. При её разработке использованы передовой опыт результаты научных исследований, рекомендации спортивной медицины.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом тренировочной работы в ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»

Программа разработана в соответствии:

- Федеральными Государственными Требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта к срокам обучения возрасту по этапам программы;
- требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей;
- возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся хоккею.

Возраст детей: 8 - 11 лет

Срок реализации: 3 года.

На протяжении всего периода обучения в Учреждении хоккеисты проходят несколько возрастных этапов. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу возрастает:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;
- планомерное прибавление вариативности выполнение приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- переход от общей подготовки к специальной для хоккея;
- увеличение собственно соревновательных упражнений;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий, использование восстановительных средств.

Цели и задачи.

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных игроков, способных показать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого разного уровня.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных организаций и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преимущественность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей утвержденным приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. №149.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ по дополнительной предпрофессиональной программе:

- Этап начальной подготовки составляет 3 года;

Этап начальной подготовки - на него зачисляются учащиеся прошедшие подготовку по дополнительным общеразвивающим программам в спортивно-оздоровительных группах и желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача на основе результатов индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – хоккей. На этом этапе ведется работа с детьми, имеющими разный уровень физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Результатом

завершения данного этапа является выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- развитие физических качеств согласно возрасту (быстроты, гибкости, координации и др.);
- обучение основным приемам техники, а также индивидуальным и групповым тактическим действиям;
- знакомство и овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ

Особенность программы подготовки вратарей состоит в том, что система тренировочных занятий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, имеет иные задачи на различных этапах тренировочного процесса вратарей.

Тренировка вратаря целенаправленна, систематична, специально организована. Этот процесс не только непрерывный, но и длительный. Методика подготовки вратарей существенно отличается от методики подготовки полевого игрока. Тренировочные нагрузки имеют свою специфику, так же как содержание и направленность физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки.

Основными физическими качествами для вратаря являются различные виды быстроты (быстрота одиночного сокращения и время двигательной реакции), скоростно-силовые качества (взрывная сила), ловкости и гибкости (координационные и двигательные способности).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7-8	12 - 15

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

- учет особенностей подготовки обучающихся по виду спорта хоккей, а именно: построение процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышение уровня специальных технико-тактических качеств; использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждому учебному предмету (максимальную нагрузку обучающихся).

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недели (46 учебных недель + 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам).

Учебный план рассчитан для обучения воспитанников в группах начальной подготовки на 3 года.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Предметные области	Этапы подготовки		
	Начальная подготовка		
	1 г	2 г	3 г
Теория и методика физической культуры и спорта	26/2	28/2	28/2
Общая физическая подготовка	44/2	40/2	40/2
Избранный вид спорта	168	204	204
Техническая подготовка	106/2	115/2	115/2
Тактическая подготовка	33/2	48/2	48/2
Технико-тактическая подготовка (учебные и тренировочные игры)	23/2	35/2	35/2
Участие в соревнованиях	16	17	17
Специальная физическая подготовка	16/2	27/2	27/2
Индивидуальные занятия (по заданию тренера)	36	42	42
Инструкторская и судейская практика	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	312	364	364
ВСЕГО часов в неделю	6	7	7

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Предметные области	Соотношение объемов в %
Теория и методика физической культуры и спорта (%)	10 %
Общая физическая подготовка (%)	20 %
Технико-тактическая подготовка (%)	45 %
Специальная физическая подготовка (%)	15 %
Индивидуальные занятия (по заданию тренера) (%)	10%
ВСЕГО	100 %

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ХОККЕЮ

Виды соревнований (игр)	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	5	7	6	6
Отборочные	-	-	6	8
Основные	17	21	24	32
Всего игр	22	28	36	46

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе подготовки. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Процесс подготовки обучающихся включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать: Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка обучающегося осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие основных скоростно-силовых качеств.

Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники упражнений по виду спорта и развитие специфических качеств обучающихся.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации. Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствием ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп;
- виденье площадки и противника.

Специфические качества обучающихся развиваются с помощью специальных упражнений.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее - ПО), подразделяющиеся на учебные предметы:

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»: -Теория и методика физической культуры и спорта;

ПО 2. «Избранный вид спорта»: Специальная физическая подготовка; - Инструкторская и судейская практика; - Контрольные испытания по избранному виду спорта; - Восстановительные мероприятия;

ПО 3. «Общая физическая подготовка»;

ПО 4. «Индивидуальные занятия».

3.2. Годичный цикл тренировочных занятий учебных групп делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Для групп начальной подготовки годичный цикл на периоды делить нецелесообразно.

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

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объёма изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды по годам обучения.
- Из года в год повышается объём нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объёма тренировочных нагрузок.
- Увеличение объёма игровых и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счёт надёжности, стабильности и вариативности технико-тактических и игровых действий в условиях напряжённой соревновательной деятельности.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) охватывает отрезок времени от начала занятий до первой официальной игры. Увеличивать его продолжительность желательно за счёт проведения тренировочной работы в спортивном лагере, УТС в летний период. На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными.

Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объёма и интенсивности с преимущественным ростом объёма.

Повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально - подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объём нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объёма нагрузок происходит вначале за счёт обще подготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объём специально - подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объёма нагрузок.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры официальных соревнований. Главная его задача - достижение высоких и стабильных результатов. В младших группах установка на высшие достижения носит характер отдалённой перспективы.

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовки;
- закрепление навыков командного общения и коммуникативности.

Средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближённых к игре. Однако, в отдельные дни и недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости.

Переходный этап начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом цикле. Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности;
- обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм, укрепление здоровья;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовке.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность, и интенсивность занятий сокращается и количество практических занятий в неделю.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Благоприятные периоды развития двигательных качеств.

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

Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности.

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Начальный этап	1	7-8 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике
	2	9-10 лет	7	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике
	3	10-11 лет	8	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике

ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ

Подготовка вратарей в течение сезона делится на следующие этапы (макроциклы):

- 1) Подготовительный макроцикл;
- 2) Соревновательный макроцикл;
- 3) Переходный макроцикл;

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Основные задачи, решаемые в данный период – повышение уровня физической подготовленности, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений.

Длительность подготовительного этапа 2 месяца - июль и август. Имеет два мезоцикла – общеподготовительный (июль) и специально – подготовительный (август).

1. Общеподготовительный мезоцикл.

Основные задачи: создание предпосылок к становлению спортивной формы; повышение общей физической и функциональной подготовки; развитие двигательных качеств и навыков.

Данный мезоцикл имеет четыре микроцикла:

- втягивающий микроцикл – 7 – 10 дней (1 – 2 выходных дня).

Является подготовительным к выполнению высоких по объёму тренировочных нагрузок. Отдается предпочтение физической (80%) и технической (20%) подготовке.

- базовые микроциклы - три 7 – дневных микроцикла (1 выходной в микроцикле).

Характеризуются большим суммарным объёмом нагрузок.

Цели – стимуляция адаптационных процессов в организме вратарей, решение главных задач физической, технической подготовки. Увеличивается объём технической подготовки (до 40%) и снижается объём физической подготовки (до 50%), подключается тактическая подготовка (до 10%).

Главной особенностью общеподготовительного мезоцикла является - специализированная подготовка в условиях специализированных учебно – тренировочных сборов (базовые микроциклы). На данном этапе подготовка ведется с акцентом на вратарскую специализацию **отдельно от полевых игроков.**

Цель: «закладка фундамента» по ОФП.

Задачи: развитие и совершенствование физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты, скоростно – силовых качеств, специальной выносливости); отработка технических навыков на земле в условиях жесткой опоры (основной стойки; техники ловли и отбивания шайбы, способов перемещения).

2. Специально – подготовительный мезоцикл

Стабилизируется объём тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико – тактических средств тренировки.

Имеет 4 микроцикла по 7 дней каждый. На этом этапе тренировочный процесс совместный с полевыми игроками в командах. Дополнительно проводятся специализированные тренировки – по две в одном микроцикле (одна, в начале микроцикла – развитие специальных физических качеств; вторая, во второй половине микроцикла - развитие технических качеств).

Цель: подготовка к соревнованиям

Задачи: закрепление физических качеств и совершенствование технических навыков

Объём: 8 часов (4 часа – СФП; 4 часа – техническая подготовка).

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Состоит из двух мезоциклов – 1 – го и 2 – го соревновательных. Определяется календарем официальных соревнований. Первый – с сентября по декабрь (16 ...17 микроциклов по 7 дней), второй – с января по март (12...13 микроциклов по 7 дней).

Тренировочный процесс совместный с полевыми игроками, с двумя дополнительными тренировочными занятиями внутри каждого микроцикла.

Цель: успешное участие в соревновательном процессе

Задачи: поддержание физической формы и технических навыков на высоком уровне для обеспечения успешного выступления на соревнованиях.

Объём: ежемесячно – 8-0 часов (специализированной подготовки), в пределах одного микроцикла – 1 тренировочное занятие (СФП) + 1 тренировочное в технике – тактическая подготовка или 2 тренировочных занятия по технике – тактической подготовке.

Общий объём: 32-34 часа – 1 – ый соревновательный мезоцикл и 24-26 часа – 2 – ой соревновательный мезоцикл.

ПЕРЕХОДНЫЙ ЭТАП

Данным этапом завершается спортивный сезон и осуществляется переход к новому сезону.

Цель: плавный вывод организма из-под высоких нагрузок.

Задачи: восстановление и поддержание работоспособности вратарей; расширение и улучшение базы тактико – технических навыков игры вратаря.

В данном этапе 5-10 – дневных микроциклов. В рамках каждого микроцикла по три часа специализированных тренировочных занятий с увеличением акцента на отработку и совершенствование предыдущих технических навыков и обучение новым.

Объём: 15 часов (9...10 часов – технико–тактической подготовки; 5...6 – СФП).

3.3. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка тесно связана с физической, технико - тактической и психологической подготовкой и проводится круглогодично в виде лекций, бесед, установок и разборов игр, а также в ходе тренировочных занятий.

Этапное распределение тем теоретической подготовки

№	Название тем	НП-1	НП-2	НП- 3
1	Физкультура и спорт в России	2	2	
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	3
3	Этапы развития отечественного хоккея	2	2	3
4	Личная и общественная гигиена	2	2	3
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	2	2	3
6	Травматизм в спорте и его профилактика	2	2	2
7	Характеристика системы подготовки хоккеистов	2	2	3
8	Управление подготовкой хоккеиста	1	2	3
9	Основы техники и технической подготовки	1	2	3
10	Основы тактики и тактической подготовки	2	2	3
11	Характеристика физических качеств и методика их воспитания	1	1	3
12	Соревнования по хоккею (правила)	2	2	3
13	Психологическая подготовка хоккеиста	1	1	2

14	Разработка плана предстоящей игры	1	2	2
15	Установка и разбор игры	2	2	2
Итого часов		26	28	38

Краткое содержание тем теоретической подготовки

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России.	Физическая культура как составная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия.
Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте.	Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий, инвентарю. Питание и режим дня.
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.	Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности, её воздействие на органы и функциональные системы.
Этапы развития отечественного хоккея.	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях.
Травматизм в спорте и его профилактика.	Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма.
Характеристика системы подготовки хоккеистов.	Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды нагрузок. Особенности тренировки юных спортсменов.
Управление подготовкой хоккеистов.	Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля.
Основы техники и технической подготовки.	Основные понятия о технике игры. Классификация и анализ приёмов игры в хоккей. Техника вратаря. Методы разучивания технических приёмов.
Основы тактики тактическая подготовка.	Стратегия и тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в обороне и атаке. Методы разучивания тактических приёмов.
Характеристика физических качеств и методика их воспитания.	Характеристика и методика воспитания силовых, скоростных, координационных качеств, специальной выносливости.
Соревнования по хоккею. Правила игры в хоккей	Планирование, организация и проведение соревнований. Основные правила. Судейство соревнований.
Психологическая подготовка.	Общая и специальная психологическая подготовка. Формирование боевой готовности. Психологический настрой и восстановление.
Разработка плана предстоящей игры.	Сопоставление сил противника и сил своей команды. Составление плана предстоящей игры с определением тактических построений.
Установка и разбор игры.	Установка на игру с конкретными заданиями. Разбор прошедшей игры. Оценка тренера.

3.4. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательных функций, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Средства физической подготовки:

Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперёд, назад и в сторону. Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания) упражнения с партнёром.

Упражнения со снарядами и на снарядах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Кросс. Тест Купера -6,12 -минутный бег.

Упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.

3.5. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно - силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста.

Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: «петушиный бой» с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног

Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. С группами спортивного совершенствования целесообразно вводить фактор необычности, например, старты из различных положений, броски сидя, стоя на коленях, в падениях и т.п.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

Основные методы и технологии.

Для эффективной работы с юными хоккеистами при развитии физических качеств и при освоении технико-тактического мастерства используются разнообразные методы и средства.

Основное средство в обучении - это упражнение. Основные методы выполнения упражнений: равномерный (длительная непрерывная работа для развития базовой выносливости); поточный, повторный (повторение нагрузки после длительного восстановления для развития быстроты, силы, ловкости); сопряжённый (одновременное развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических качеств); переменный, интегральный, круговой (по станциям); игровой (подвижные и спортивные игры); метод целостного и расчленённого обучения: метод упрощения и усложнения, контрольный и др.

При разучивании приёма техники как правило применяется метод целостного обучения при этом необходим образцовый показ и объяснение. Метод расчленённого обучения применяется при исправлении грубых ошибок или при изучении сложных тактических приёмов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приёмов техники осваивают, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

Параллельно с освоением передач начинается освоение простейших тактических комбинаций командных тактических построений в нападении. Разучивание начинается с элементарных построений по фазам атакующих действий. В этом случае используется расчленённый 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.

При воспитании специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости вносятся элементы усложнения во взаимосвязи с индивидуальными групповыми тактическими действиями.

Совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определённого уровня мастерства, обеспечивающего стабильность и вариативность деятельности, вводятся игровые упражнения (игровой метод) технико-тактической направленности. Эти упражнения проводятся в режиме соревновательной деятельности.

Для улучшения технико-тактических приёмов и развития сильных сторон хоккеиста с учётом его игрового амплуа (полевого игрок, вратарь), проводятся индивидуальные занятия. Разделение игроков по игровым амплуа происходит начиная с этапа НП.

Тренировочные, товарищеские, контрольные игры проводятся всегда с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий.

На тренировочном этапе в качестве методов специальной физической подготовки преимущественно используются методы переменного-вариативного упражнения, а также методы сопряжённого и вариативного воздействия. В качестве средств используются упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на тренажёрных устройствах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений (утяжелённые шайбы, пояс и др.).

Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и технико-тактической подготовки являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жёсткого противоборства соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества хоккеистов. На этом этапе приобретают особую значимость тренировочные, контрольные и календарные игры.

3.6. Восстановительные мероприятия и средства.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме обучающегося с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. Могут быть использованы различные виды душа, массаж, баня, сон и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не до восстановления.

К естественным и гигиеническим средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и пр.)

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям, рациональное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма обучающихся имеет ОФП, которая способствует ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в скоростно- силовых видах спорта большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже кандидата мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния обучающегося и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Психологические средства восстановления- собственно психологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни обучающихся и т.д.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно- психических функций.

3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.7.1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 8 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающиеся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах и тяжелоатлетических станках, штангах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, тяжелоатлетических станков, штанг, другого спортивного оборудования;

- обучающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Спортивный зал для занятий скоростно-силовыми видами спорта должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, мед. аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Освещение спортивного зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

На каждый тренажер, станок должна быть инструкция по безопасности использования.

О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру- преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию Учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.7.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- тщательно проветрить спортивный зал;
- проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, станков;
- провести инструктаж с обучающимися по правилам поведения на занятиях и безопасного использования спортивного оборудования;
- проверить экипировку обучающихся;
- постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3.7.3. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале.

Тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят только под руководством тренера-преподавателя согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения; Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;
- начинать выполнение упражнений на тренажерах, станках, со штангой, и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах, станках;

- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, станков, штанг, учитывая их конструктивные особенности.
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.7.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При возникновении неисправности в работе тренажера, станка, штанги или их поломки, прекратить занятия, сообщить об этом тренеру- преподавателю, руководителю Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности.

При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, составить акт о несчастном случае, а при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного зала согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

3.7.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- привести в исходное положение все тренажеры, станки и штанги, проверить их исправность;
- проветрить спортивный зал;
- снять спортивную одежду и обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.

3.7.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочной ледовой площадки;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам подготовки и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки- переводные испытания;
- итоговая аттестация обучающихся по окончании освоения Программы- итоговые испытания;

4.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

По результатам сданных нормативов, обучающийся либо переводится на следующий этап подготовки, либо остается повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

4.2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовки (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 3 лет обучения в Учреждении по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке и норматив по специальной физической подготовке (спортивный разряд по виду спорта).

Контрольно-переводное тестирование являются обязательным для всех обучающихся, кроме воспитанников спортивно-оздоровительных групп. Контрольно-переводное тестирование являются этапом подготовки на следующий уровень спортивной подготовки, и включает в себя необходимость выполнения определенных требований по общей физической подготовке (вне льда) и специальной физической подготовке (ледовой подготовке). К контрольно-переводному тестированию допускаются все воспитанники школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Контроль подготовки подразделяется на два типа: – ПРОМЕЖУТОЧНАЯ аттестация (перевод по этапам подготовки) и ИТОГОВАЯ аттестация (выпуск из школы).

Промежуточная аттестация (тестирование) проводятся по завершении учебного года (июль-август) и в середине учебного года (декабрь, апрель). Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора.

Контрольно-переводное тестирование принимает комиссия, которая утверждается директором Учреждения.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения, составленные для каждой возрастной группы с учетом нормативных требований. Программа проведения контрольно-переводных тестов разрабатывается для каждого возраста отдельно и утверждается на тренерском совете.

Контрольно-переводные тесты проводятся тренером-преподавателем в присутствии приемной комиссии.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций. Оценивается объём тренировочных нагрузок и качество выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачом.

Наиболее информативен педагогический контроль, который охватывает анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий и включает:

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

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

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности). Выполнение контрольных упражнений проводится в форме специальных соревнований. Однако успешное выполнение контрольных испытаний ещё не даёт основания судить о том, будет ли юный хоккеист прогрессировать и в дальнейшем. Показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе контроля уровнем подготовленности юных спортсменов.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4х9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4х9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)

По этапам подготовки

№	Контрольный норматив	НП								
		1-год			2-год			3-год		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	35	34	31	40	36	33	45	38	34
2	Прыжок в длину с места(см)	172	166	155	176	171	160	180	174	165
3	Бег 60м (сек)	10.9	11.1	11.4	10.5	10.8	11.0	9.66	9.98	10.3
4	Бег на коньках 20м	4.28	4.42	4.56	4.21	4.35	4.49	4.18	4.32	4.46
5	Бег спиной вперед на коньках 20м	6.27	6.41	6.55	6.22	6.34	6.48	5.94	6.17	6.35
6	Челночный бег на коньках 6х9	24.47	25.12	25.50	24.39	25.00	25.38	24.21	24.75	25.10
7	Слаломный бег без шайбы	12.39	12.99	13.69	12.10	12.60	13.10	11.98	12.48	12.98
8	Слаломный бег с шайбой	13.23	14.23	15.00	13.10	14.40	15.60	13.18	14.28	15.38
9	Техника владения клюшкой (разница слаломного бега с шайбой и без)	1.45	2.01	2.66	1.4	1.95	2.5	1.2	1.8	2.4
10	Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота	8.3	9.0	9.7	7.9	8.6	9.4	7.7	8.4	9.2
11	Броски шайбы в ворота	4	3	2	5	4	3	5	4	3
ДЛЯ ВРАТАРЕЙ										
1	Бег на коньках 18м	4.4	4.5	4.6	3.9	4.1	4.3	3.8	4.0	4.2
2	Бег спиной вперед на коньках 18м	5.4	5.5	5.6	4.9	5.1	5.3	4.8	5.0	5.2
3	Челночный бег на коньках 10х10	40.0	40.4	41.5	39.5	39.8	40.3	39.0	39.5	40.1
4	Смена основной стойки на низкую стойку вратаря (кол-во раз за 60 сек)	28	26	24	32	30	28	36	34	32
5	Комплексный тест (передвижение)	10	8	6	10	8	6	10	8	6
6	Отбивание шайбы блином и ловля ловушкой	10	8	6	10	8	6	10	8	6
7	Отбивание шайбы клюшкой	10	8	6	10	8	6	10	8	6
8	Ведение шайбы	10	8	6	10	8	6	10	8	6
9	Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	35	34	31	40	36	33	45	38	34
10	Прыжок в длину с места(см)	172	166	155	176	171	160	180	174	165
11	Бег 60м (сек)	10.9	11.1	11.4	10.5	10.8	11.0	9.66	9.98	10.3

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Оценка общей физической подготовленности

1. **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.

2. **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).

3. **Бег 30 м с высокого старта** по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

4. **Тройной прыжок с места** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий прыжок выполняется толчками одной ноги, при этом после третьего толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине тройного прыжка в метрах (даются две попытки).

5. **Пятикратный прыжок с места** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Выполнение аналогично с тестом 4.

6. **Приседание со штангой.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

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. **Бег 30 м на коньках вперед лицом.** Оцениваются специальные скоростные качества (с).

4. **Бег 30 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 3.

5. **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).

6. **Челночный бег 8х12 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 двенадцать 8- метровых

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1.Список литературы:

1. Букатин, А. Ю. Анализ временных характеристик двигательной активности хоккеистов / А. Ю. Букатин // Хоккей: Ежегодник. - М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 33 - 36.
2. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист : пособие для тренеров / А.Ю. Букатин, В.М. Колузганов. – М. : Физкультура и спорт, 1986.
3. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. - М. : Физкультура и спорт, 1971. - 312 с.
4. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.
5. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк. / Предисл. Г. Мкртычана. - М. : Физкультура и спорт, 1981 – 224 с., ил.
6. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 1974.
7. Зеличонко В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Критерии отбора -М: Терра-спорт, 2000.
8. Исследование эффективности занятий хоккеем в спортивных секциях / под ред. З.М. Маара. – СПб. : СПбГАФК, 2001. – 198 с.
9. Климин, В.П. Классификация техники и тактики хоккея / В.П. Климин // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – С. 5-6.
10. Климин, В.П. Индивидуализация тренировки хоккеистов / В.П. Климин // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 19-23
11. Климин, В. П., Колосков В. И. Управление подготовкой хоккеистов. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 265 с.
12. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техника, тактика. / В. И. Колосков, В. П. Климин. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 200 с.
13. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. - М. : АСТ, 1998. - 180

5.2.Перечень Интернет-ресурсов:

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей».
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования Нижегородской области <http://www.minobr.government-nnov.ru/>
4. Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru
5. Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
6. Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>
7. Газета "Советский Спорт" - <http://www.sovsport.ru>
8. Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
9. Спорт.ру - <http://sport.ru>
10. Sports.ru - <http://sports.ru>
11. Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>
12. Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>