

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ………. 3

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ………………………………... 7

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ………………………………………………… 11

ІV. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА …………………………………….. 43

V. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ……………………….. 45

VІ. ИНСТРУКТОРСКО-СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА …………………… 46

VІІ. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ …………………………………………... 48

ПРИЛОЖЕНИЯ…………………………………………………………… 49

**І. Комплекс основных характеристик программы.**

**1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта

«Хоккей» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

        Хоккей – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

        Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии хоккеиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

        Хоккей обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с шайбой и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Шайба практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы.** Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий три уровня освоения: стартовый, базовый и углубленный, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня. Включается комплект практических заданий с разной степенью сложности.

**Стартовый уровень** является спортивно-оздоровительным этапом в реализации программы. Предполагает ознакомление обучающихся с видом спорта «хоккей». Способствует привлечению детей к занятиям физической культурой и спортом, формированию у них устойчивого интереса к систематическим занятиям хоккеем, овладению некоторыми элементами данного вида спорта.

**Базовый уровень**  предполагает формирование интереса к занятиям спортом, освоение основных двигательных умений и навыков, освоение основ техники вида спорта "хоккей", укрепление здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку по виду спорта.

**Углубленный уровень** предполагает формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "хоккей», повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки. Способствует воспитанию физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность соблюдению тренировочного плана, режима восстановления и питания, овладению навыками самоконтроля, приобретению опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях, овладению общими знаниями о правилах вида спорта "хоккей», укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Актуальность данной программы** определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми, начиная с дошкольного возраста. Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в Амурской области, в Бурейском районе. Необходимость создания данной программы возникла в связи с ранней специализацией хоккея в последние годы и привлечения детей в систему многолетней подготовки.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в приобретении детьми необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой. Данная программа ориентирована на то, чтобы обучающиеся, начиная с основ техники вида спорта «хоккей», овладели в полном объеме умениями и навыками игре «хоккей» с учетом возрастных особенностей подростков.

**Новизна программы** в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям хоккеем, получить социальную практику общения в детском коллективе. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники хоккея. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма обучающихся.

**Особенность Программы** заключается в том, что ее реализация осуществляется **в сетевой форме**, направленной на:

-развитие сетевого взаимодействия образовательного учреждения и повышение качества и доступности образования за счет интеграции и использования ресурсов организации-партнера;

- разработку курсов и программ с возможностью использования материально-технических ресурсов организации-партнера, в том числе современного, высокотехнологичного оборудования;

-повышение уровня технологических компетенций и развитие профессионального мастерства педагогов.

Реализация программы в сетевой форме основана на принципах кооперации инфраструктурных, материально-технических и кадровых ресурсов в целях эффективной реализации и доступности общеобразовательной программы.

Сетевая форма обеспечивает возможность освоения дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «Хоккей» с использованием ресурсов организации - партнера ООО «Дальневосточный Альянс» на основании договора о сетевой форме реализации дополнительной общеобразовательной программы (копия договора прилагается).

**1.2.Цели и задачи программы**

**Цель программы:**создание оптимальных условий для физического и духовно-нравственного развития обучающихся, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей, характеризующих общественно активную личность, воспитание спортсменов высокой ква­лификации, профессионального самоопределения обучающихся.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;

- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- освоение тактики игры в хоккей.

**Развивающие:**

        - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

        - развитие выносливости;

        - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

        - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

        - воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

        - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

        - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Программа рассчитана на обучения для детей 6-18 лет.**

**Сроки реализации -** 11 лет.

**Форма занятий:**групповая**.**

Программа разработана с учетом основных принципов спортивной подготовки:

- принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико - тактической, психологической и теоретической подготовок);

- принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

К заявлению о приеме прилагаются медицинские документы, подтверждающие отсутствие у обучающегося противопоказаний для освоения общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности.

**ІІ. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость групп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| этапы спортивной подготовки | продолжительность этапов | возраст для зачисления в группы | наполняемость групп |
| Спортивно-оздоровительный этап (СО) | 3 года | 6 лет | 15 |
| Этап начальной подготовки (НП) | 3 года | 8 лет | 14 |
| Тренировочный этап (УТ) | 5 лет | 11 лет | 10 |

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов. В системе многолетней подготовки предусмотрено приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- **теория и методика физической культуры и спорта** – предполагает изучение истории возникновения и развития хоккея как вида спорта; места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

-**основ законодательства в сфере физической культуры и спорта**;

- основ спортивной подготовки хоккеиста;

- основ спортивного питания;

- правил закаливания и здорового образа жизни; требований к инвентарю и спортивной экипировке игрока;

- норм техники безопасности на занятиях хоккеем;

- получение необходимых сведений о строении и функциях организма человека; - гигиенических знаний, умений и навыков;

- общая физическая подготовка – направлена на развитие основных физических качеств хоккеиста и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;

- освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- специальная физическая подготовка – направлена на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- хоккей предполагает овладение основами техники и тактики хоккея, обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- развитие специальных психологических возможностей; освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся; выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий.

Основными формами организации образовательного и тренировочного процессов являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;

- самостоятельная работа обучающихся;

- инструкторская и судейская практика;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;

- соревнования.

**Режим учебно-тренировочной работы**

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом и настоящей программой. Учебный план рассчитан на 41 учебную неделю. Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 40 минутам. Продолжительность одного тренировочного занятия – на спортивно-оздоровительном этапе – 2 академических часа; на начальном этапе – 2 академических часа; на тренировочном этапе – 3 академических часа.

**Режим учебно-тренировочной работы для учебных групп в неделю**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Спортивно-оздоровительный этап | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап |
| весь период | до года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 12 |
| Общее количество часов в год | 246 | 246 | 328 | 492 |

***Соотношение*** ***объёмов тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе.***

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Процентное соотношение |
| Общая физическая подготовка (%) | 13 – 17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4 – 6 |
| Техническая подготовка (%) | 35 – 45 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9 – 11 |
| Технико- тактическая (игровая) подготовка (%) | 22 - 28 |
| Участие в соревнованиях | 5 – 8 |

**Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах**

**спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 |
| Техническая подготовка (%) | 35-45 | 35-45 | 26-34 | 18-23 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| Тактическая игровая подготовка | 22-28 | 22-28 | 26-34 | 31-39 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 5-8 | 5-8 | 5-8 | 5-8 |

**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)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз) | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)  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 более11,1 с) | Челночный бег 4х9 м (не более12,1 с) |
| Челночный бег на конках 6 х 9 м (не более 16,4 с) | Челночный бег на конках 6 х 9 м (не более 17,4 с) |

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

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

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных хоккеистов. В процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. Спортивная тренировка юных хоккеистов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными хоккеистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований.

На протяжении многих лет тренировок юные хоккеисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков. Основными критериями по приему являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению. Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока или как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу. В конце занятий обучающимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической и общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности обучающихся.

Учебный материал по специальной подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых и силовых способностей. Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту и т.д.). Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью. В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений. Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно. Способность к работе в анаэробных гликолитических условиях, типичных для хоккея, у детей подростков и частично у юношей значительно меньше, чем у взрослых. Поэтому тренировочные занятия анаэробной гликолитической направленности можно давать после предварительного достаточно продолжительного выполнения нагрузок аэробного характера. Чем выше биологический возраст хоккеиста, тем легче он переносит специализированные нагрузки, энергообеспечение которых осуществляется по преимуществу анаэробными процессами. Систематическое выполнение тренировочных заданий анаэробной направленности целесообразно планировать после периода полового созревания. Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.). При силовой тренировке юных хоккеистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работающих мышц. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов:

- развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков;

- повышение общей работоспособности организма;

- создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке юных хоккеистов. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п. Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, специфические способности для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. Овладение техникой игры в хоккей – процесс сложный и длительный. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля. Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, подержать шайбу, забросить её в ворота), для решения которой хоккеист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки хоккеистов. Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий, как круговая тренировка и поточный метод. Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

**3.2. Планирование тренировочного процесса.**

Планирование тренировочного процесса осуществляется с учетом периодизации спортивной подготовки.

1. Подготовительный период Задачи подготовительного периода (сентябрь, октябрь, ноябрь):

1) приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т. д.);

2) дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;

3) изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

4) дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретение новых теоретических знаний.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (сентябрь, октябрь) и специально-подготовительный (ноябрь). Первый из них должен быть продолжительным, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста. На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако не по всем параметрам, повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений, затем стабилизируется и частично сокращается. В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной или уменьшенной нагрузкой. В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

**2. Соревновательный период (декабрь – март).**

*Задачи соревновательного периода:*

1) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

2) изучение, закрепление и совершенствование техники;

3) овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;

4) совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода. В воспитательной работе и психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

**3. Переходный период (май-июнь).**

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 2 месяцев.

Задачи переходного периода:

1) сохранить уровень общей тренированности на достаточно высоком уровне;

2) обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

3) устранить недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться: должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Методика контроля.**

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных хоккеистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. Педагогический контроль применяется для определения эффективности технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных хоккеистов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности хоккеиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

**3.3 Учебный план.**

Учебный план является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл по каждому возрасту. При составлении учебного плана 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:

• изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения;

• из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную);

• постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку;

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

• увеличение объема тренировочных нагрузок;

• увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание подготовки | Этапы (периоды) обучения | | | | | | | |
| спортивно-оздоровительная подготовка | Начальной  подготовки | | Тренировочный этап | | | | |
| весь период | До года | Свыше года | 1-й год | 2-й год | 3 –й год | 4-й год | 5-й год |
| Часовая нагрузка в неделю | 6 | 6 | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| Общее количество учебных недель | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 |
| 1.Теоретическая подготовка | **25** | **25** | **27** | **49** | **49** | **49** | **49** | **49** |
| 2.Общая физическая подготовка | **49** | **49** | **64** | **74** | **74** | **64** | **64** | **64** |
| 3.Специальная физическая подготовка | **38** | **38** | **45** | **74** | **74** | **98** | **98** | **98** |
| 4. Избранный вид спорта | **110** | **110** | **165** | **221** | **221** | **221** | **221** | **221** |
| *Техническая подготовка* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Тактическая игровая подготовка* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Контрольные испытания* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Участие в соревнованиях* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Инструкторская и судейская практика* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Восстановительные мероприятия* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *5. Самостоятельная работа* | **24** | **24** | **27** | **74** | **74** | **60** | **60** | **60** |
| Общее количество учебных часов | **246** | **246** | **328** | **492** | **492** | **492** | **492** | **492** |

**3.4 Педагогический контроль и оценка уровня подготовленности обучающихся.**

Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования согласно Всероссийской спортивной классификации по хоккею, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности:

**-** стартовая диагностика (нулевой этап);

- дальнейшее отслеживание результатов обучения в течение года;

- участие в спортивных соревнованиях;

- итоговое тестирование в конце учебного года.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствование технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится с учётом выполнения юными хоккеистами контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке, физического развития, участия в соревнованиях.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера-преподавателя и спортивной школы в целом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Показатели | Методы определения |
| Первая стартовая диагностика (нулевой этап) | -уровень физического развития;  -уровень физической подготовки;  -функциональное состояние системы организма; | Антропометрические данные;  Определение уровня физического развития с помощью центильных таблиц;  Тесты по ОФП, СФП по группам подготовки |
| Оперативная диагностика (в течение года)  Участие в соревнованиях различного ранга, по разделам данной программы | -уровень специальной физической подготовленности  Повышение спортивного мастерства | Тесты по СФП, наблюдения тренера-преподавателя  Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП  Итоги соревнований, матчевых встреч. |
| Итоговый этап  Классификационная подготовка | -уровень технической подготовки.  -уровень физического развития  -уровень физической подготовленности.  -уровень воспитанности | Тесты по СФП  Классификационные соревнования  Антропометрические данные;  Определение уровня физического развития с помощью центильных таблиц; Сравнительный анализ.  Тесты по ОФП сравнительный анализ  Тесты, анкеты, наблюдения тренера-преподавателя |

**Требования к результатам освоения программы**

**групп начальной подготовки на конец учебного года**

|  |  |
| --- | --- |
| **знать** | **уметь** |
| -воспитанник должен освоить терминологию, принятую в хоккее, иметь представления о видах упражнений;  -воспитанник должен уметь рассуждать о пользе занятий спортом;  -иметь представления о собственной физиологической норме;  -различать тесты на силу, гибкость, выносливость и координацию;  - воспитанник должен знать правила поведения в спортивном зале, на катке;  - распознавать опасные зоны в спортивном зале и на катке;  -воспитанник должен иметь навыки самоконтроля: наблюдения за улицей, критическое отношение к поведенческим рискам на дороге;  - уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;  - права и обязанности спортсмена. | - выполнять специально-беговые и прыжковые упражнения;  - броски шайбы в ворота с места;  - техника ведения шайбы;  - броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту;  - осуществлять физиологические измерения: вес, рост, пульс, температуру тела;  -выполнять тесты ОФП согласно таблице приложения к программе, СФП по хоккею для групп НП;  - вести дневник тренировки;  - уметь обращаться со спортивным инвентарем.  Участие Во внутришкольных, городских соревнованиях (не менее 2-х) |

**Требования к результатам освоения программы**

**учебно-тренировочных групп на конец учебного года**

|  |  |
| --- | --- |
| **знать** | **уметь** |
| -воспитанник должен освоить терминологию, принятую в хоккее, иметь представления о видах упражнений;  -воспитанник должен уметь рассуждать о пользе занятий спортом;  -иметь представления о собственной физиологической норме;  -различать тесты на силу, гибкость, выносливость и координацию;  - воспитанник должен знать правила поведения в спортивном зале, на корте;  - распознавать опасные зоны в спортивном зале и корте;  -воспитанник должен иметь навыки самоконтроля: наблюдения за улицей, критическое отношение к поведенческим рискам на дороге.  - уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;  -руководить командой своего класса на общешкольных сорев­нованиях.  -права и обязанности спортсмена;  -федеральный стандарт подготовки по хоккею;  -антидопинговый контроль. | - выполнять специально-беговые и прыжковые упражнения;  - броски шайбы в ворота с места  -техника ведения шайбы;  - броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту;  -осуществлять физиологические измерения: вес, рост, пульс, температуру тела;  -выполнять тесты ОФП согласно таблице приложения к программе, СФП и на уровне среднего по хоккею для групп УТ;  - вести дневник тренировки;  - уметь обращаться со спортивным инвентарем.  -участвовать в соревнованиях.  Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х) Участие в городских, областных соревнованиях (не менее 3- х |

**Контрольно – нормативные требования для зачисления на этап обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **этапы** | **требования** |
| **СО** | Выполнение контрольных нормативов по ОФП |
| НП-1,2,3 | Выполнение контрольных нормативов по СФП и ОФП , |
| **УТ-1** | Выполнение контрольных нормативов по СФП и ОФП, участие в соревнованиях |
| **УТ-2** | Выполнение контрольных нормативов по СФП и ОФП, участие в соревнованиях |
| **УТ-3** | Выполнение контрольных нормативов по СФП и ОФП,  І юношеский разряд |
| **УТ-4** | Выполнение контрольных нормативов по СФП и ОФП,  ІІІ спортивный разряд |
| **УТ-5** | Выполнение контрольных нормативов по СФП и ОФП,  ІІ спортивный разряд |

**Тесты по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Спортивно-оздоровительный этап | | | |
| 1-й год | | 2-й год и далее | |
| Декабрь | Май | Декабрь | Май |
| 1 | Бег 20м | Не более  7 сек | Не более  6 сек | Не более  5.5 сек | Не более  5 сек |
| 2 | Прыжок в длину с места | Не менее  90 см | Не менее  110 см | Не менее  115 см | Не менее  120 см |
| 3 | Отжимания | Не менее  7 раз | Не менее  10 раз | Не менее  15 раз | Не менее  18 раз |
| 4 | Пресс | Не менее  10 раз | Не менее  14 раз | Не менее  20 раз | Не менее  23 раз |
| 5 | Бег на коньках лицом вперед 20м | Не более  7 сек | Не более  6 сек | Не более  5.5 сек | Не более  5 сек |
| 6 | Бег на коньках спиной вперед 20м | Не более  13 сек | Не более  11 сек | Не более  10 сек | Не более  9 сек |
| 7 | Бег на коньках по восьмерке вправо | Не более  20 сек | Не более  16 сек | Не более  15.2 сек | Не более  14.5 сек |
| 8 | Бег на коньках по восьмерке влево | Не более  20 сек | Не более  16 сек | Не более  15.2 сек | Не более  14.5 сек |
| 9 | Малый челнок на коньках | - | - | Не более  11.5 сек | Не более  10.5 сек |
| Критерии успешной сдачи нормативов | | Выполнено  4 норматива из 8 | Выполнено  5 нормативов из 8 | Выполнено  6 нормативов из 9 | Выполнено  7 нормативов из 9 |

**Тесты для контроля и оценки уровня подготовленности, обучающихся** **на этапе начальной подготовки**:

Тесты вне льда:

- бег 20 м с высокого старта (с);

- прыжок в длину толчком двух ног (м);

- отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во);

- бег 20 м спиной вперед (с);

- челночный бег 6x9 м (с);

Тесты специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки):

- бег 20 м с высокого старта (с);

- бег 20 м спиной вперед (с);

- челночный бег 6x9 м (с);

- бег лицом вперед по малой восьмерке;

- обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота;

- броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

**Тесты для контроля и оценки уровня подготовленности обучающихся на тренировочном этапе (период начальной специализации)**

*Тесты (вне льда):*

- бег 30 м со старта (с);

- оцениваются скоростные качества;

- трехкратный прыжок в длину (м);

- оцениваются скоростно-силовые качества;

- бег 400 м (с) - оценивается скоростная выносливость;

- приседание со штангой весом собственного тела (кол-во) - оцениваются силовые качества;

- подтягивание на перекладине (кол-во раз);

- тест Купера: 12-минутный бег (м).

*Тесты специальной физической подготовленности (на льду)* :

- бег 30 м на коньках. Оцениваются стартовая скорость - время 1-го 10-метрового отрезка и дистанционная - время 3-го 10-метрового отрезка;

- челночный бег 4x54 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно- силовые качества.

*Тесты оценки технико-тактической подготовленности :*

- бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках);

- обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота;

- броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска.

**На тренировочном этапе (период углубленной специализации)**

*Тесты оценки общей физической подготовленности*  (вне льда):

- бег 30 м со старта (с);

- пятикратный прыжок в длину (м);

- бег 400 м (с);

- приседание со штангой весом собственного тела (кол-во раз);

- подтягивание на перекладине (кол-во раз);

- бег на 3000 м (мин, с).

*Тесты специальной физической подготовленности (на льду)* :

- бег 30 м на коньках - оцениваются стартовая скорость - время 1-го 10-метрового отрезка и дистанционная - время 3-го 10-метрового отрезка;

- челночный бег 5x54 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

*Тесты оценки технико-тактической подготовленности* :

- бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках);

- обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы;

-обводка и броски шайбы в ворота (броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска).

**Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

1. Соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей с шайбой.
2. Соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта хоккей с шайбой.
3. Выполнения плана спортивной подготовки.
4. Прохождение предварительного соревновательного отбора.
5. Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

**3.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

*3.5.1. Теоретическая подготовка*

**Тема 1.** Правила поведения в спортивной школе Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося спортивной школы.

**Тема 2.** Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях хоккеем. Правила поведения в тренажерном и спортивном залах.

**Тема 3**. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Основы здорового образа жизни.

**Тема 4**. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

**Тема 5.** Зарождение и развитие хоккея с шайбой Выдающиеся хоккеисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Успехи российских хоккеистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития хоккея в области и городе.

**Тема 6.** Понятие спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

**Тема 7.** Понятие общей, специальной физической подготовки. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой хоккеистов.

**Тема 8.** Терминология, применяемая в хоккее с шайбой. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

**Тема 9**. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Спортивная форма хоккеиста, правила ухода за ней. Оборудования и тренажеры.

**Тема 10.** Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Выполнение и присвоение спортивных разрядов. Права и обязанности воспитанника ДЮСШ.

Теоретическая подготовка (УТ)

**Тема 1.** Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации (международной, российской, региональной).

**Тема 2.** Развитие хоккея в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по хоккею с шайбой. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

**Тема 3.** Краткие сведения о строении и функциях организма. Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств.

**Тема 4.** Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

**Тема 5.** Врачебный контроль и самоконтроль Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.

**Тема 6.** Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.

**Тема 7.** Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

**Тема 8.** Физиологические основы спортивной тренировки. Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

**Тема 9.** Питание спортсмена. Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

**Тема 10.** Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Технико-тактическая подготовка хоккеистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

**Тема 11.** Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки хоккеистов. Индивидуализация техники хоккея. Контрольные упражнения и нормативы по технике. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Понятие о психологической подготовке. Волевые качества хоккеиста.

**Тема 12.** Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков. Значение соревнований и их классификация. Сведения о противнике: тактика ведения поединка, его слабые и сильны стороны. Тактический план предстоящих соревнований. Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

**Тема 13.** Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Антидопинговый контроль.

**3.5.2. Общая физическая подготовка** (материал для всех этапов подготовки)

1) *строевые упражнения* (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);

2) разновидности ходьбы, бега, прыжков, ходьба и бег по пересеченной местности, бег 20, 30 метров, кросс до 2000 метров;

3) общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;

4) лазание по гимнастической стенке и скамейке;

5) подвижные игры и эстафеты с применением силовых приемов;

6) элементы вольной борьбы;

7) акробатические элементы (перекаты, кувырки);

8) спортивные игры: мини-футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч;

9) упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

**3.5.3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СО**)

***Упражнения для развития взрывной силы.***

- спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея;

- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;

- толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью;

- единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках;

- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

***Упражнения для развития быстроты.***

- пробегание коротких отрезков от 15 до 30 метров из различных исходных положений;

- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;

- бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд);

- бег на коньках на время отрезков 18, 36 м.

- различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника;

- выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой;

- разновидности челночного бега (3×18 м, 6×9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание;

- проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

***Упражнения для развития выносливости.***

 - длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.)

- переменный бег;

- кроссы;

- интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.);

- чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью;

- игры на поле для хоккея с мячом;

***Упражнения для развития ловкости.***

  - эстафеты с предметами и без предметов;

- прыжки на коньках через препятствия;

- падения и подъёмы;

- игра клюшкой стоя на коленях;

- эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

***Упражнения для развития гибкости.***

  - маховые движения руками, ногами с большой амплитудой;

- шпагат, полушпагат;

- «мост» из положения, лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

***Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности.***

- упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра;

- толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках;

- упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

***Упражнения для развития специальных координационных качеств.***

- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные;

- акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны;

- упражнения с использованием борта хоккейной коробки.

**Специальная физическая подготовка** (НП)

*Упражнения для воспитания ловкости:*

- обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы;

- упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения;

- жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся);

- эстафеты на льду с предметами и без предметов;

- прыжки на коньках через препятствия;

- падения и подъемы на льду;

- ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

*Упражнения для воспитания быстроты*:

- повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях;

- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу;

- ловля и быстрая передача мяча, шайбы;

- упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно;

- игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы;

- броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени;

- бег на коньках на 18-36 м на время;

- упражнения на расслабление определенных групп мышц;

*Упражнения для развития силы:*

- элементы вольной борьбы;

- подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов;

- упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа;

- подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через другие препятствия.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*:

- прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки;

- подвижные игры с использованием отягощения малого веса;

- эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов;

*Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе:*

- подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея;

- броски шайбы на дальность;

- бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами;

- толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью;

- единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках;

- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

*Упражнения для развития выносливости*:

- равномерный длительный бег, в том числе на коньках;

- серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений;

- имитация бега на коньках;

- игры на поле для хоккея с мячом.

**Специальная физическая подготовка (УТГ)**

*Упражнения для развития взрывной силы:*

- приседание на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, блины и т.п.), величина которых не должна превышать 30-50% собственного веса тела занимающегося;

- броски, толкание, метание камней, набивных мячей и других предметов весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад;

- броски шайбы на дальность;

- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;

- толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью;

- единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках;

- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.п.

*Упражнения для развития быстроты:*

- передвижения (на коньках и без коньков);

- повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях;

- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;

- ускорения, бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной назад);

- эстафеты и игры с применением беговых упражнений;

- ловля и быстрая передача мяча, шайбы;

- упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно;

- игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, шайбой и т.д.);

- броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени;

- бег на коньках 18, 36 и 54 м (на время).

*Упражнения на расслабление*:

- упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков);

- длительный равномерный бег;

- кроссы 3-6 км;

- серийный, интервальный бег на коротких отрезках с около предельной или максимальной скоростью в течение 4-5 минут (работа 5-12 сек., интервал отдыха 15-30 сек.);

- серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной нагрузки;

- продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера;

- упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью;

- имитация бега на коньках;

- игры на поле для хоккея с мячом;

*Упражнения для развития ловкости*:

- эстафеты с предметами и без предметов, с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега;

- игры и упражнения для совершенствования игрового мышления;

- прыжки на коньках через препятствия;

- падения и подъемы;

- выбивание шайбы у партнера в падении;

- игра клюшкой лежа и на коленях;

- эстафеты и игры.

**3.5.4. Техническая подготовка (СО)**

На этапе обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;

- скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;

- скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);

- скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);

- бег широким скользящим шагом;

- скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда;

- скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);

- скольжение по дуге (поворот) на правой(левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия;

- бег с изменением направления (переступание);

- торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;

- торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;

- прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;

- торможение с поворотом туловища на 90°на параллельных коньках правым(левым) боком;

- бег коротким ударным шагом;

- старты;

- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;

- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;

- поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;

- повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;

- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);

- повороты по дуге переступанием двух ног;

- повороты влево и вправо скрестными шагами;

- повороты в движении на 180° и 360°;

- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;

- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища «плугом»;

- бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;

- торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;

- торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами;

- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;

- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;

- падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

***Приемы техники владения клюшкой и шайбой:***

- основная стойка хоккеиста;

- владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий;

- ведение шайбы на месте;

- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;

- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;

- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;

- ведение шайбы в движении спиной вперед;

- обводка соперника на месте и в движении;

- длинная обводка;

- короткая обводка;

- обводка с применением обманных действий – финтов;

- финт клюшкой;

- финт с изменением скорости движения;

- удар шайбы с длинным замахом;

- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);

- броски шайбы с неудобной стороны;

- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;

- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;

- отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом;

- становка и толчок соперника грудью;

- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой;

***Техническая подготовка. Техника игры вратаря***

- обучение основной стойке вратаря;

- обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому;

- передвижения на параллельных коньках (вправо, влево);

- Т-образное скольжение (вправо, влево);

- передвижение вперед выпадами;

- торможение на параллельных коньках;

- передвижения короткими шагами;

- повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря;

- бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями;

*Владение клюшкой и шайбой:*

*Ловля шайбы*

- ловля шайбы ловушкой стоя на месте;

- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением;

- ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена;

*Отбивание шайбы*

- отбивание шайбы блином стоя на месте;

- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево);

- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена;

*Прижимания шайбы*

- прижимания шайбы туловищем и ловушкой;

- выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении;

- передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками;

- бросок шайбы на дальность и точность;

- передача шайбы подкидкой.

**Тактическая подготовка (СО)**

*Приемы тактики обороны*

Приемы индивидуальных тактических действий:

- дистанционная опека;

- отбор шайбы перехватом;

*Приемы групповых тактических действий*

*Приемы командных тактических действий*

- малоактивная оборонительная система 1-2-2;

- малоактивная оборонительная система 1-4;

- малоактивная оборонительная система 0-5;

- принцип зонной обороны в зоне защиты;

- принцип комбинированной обороны в зоне защиты;

*Приемы тактики нападения*

Индивидуальные атакующие действия

- атакующие действия без шайбы;

Групповые атакующие действия

- передачи шайбы – короткие, средние, длинные;

- тактическая комбинация – «стенка»;

- тактическая комбинация – «оставление шайбы»;

- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:

в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты;

Командные атакующие тактические действия

-организация атаки и контратаки из зоны защиты;

- организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих;

- выход из зоны защиты через центральных нападающих;

- выход из зоны через защитников;

- позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих;

- позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников;

- позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего;

- игра в не равночисленных составах - 5:4, 5:3;

*Тактика игры вратаря*

Выбор позиции в воротах

- выбор позиции (вне площади ворот);

- прижимание шайбы;

- перехват и остановка шайбы;

- выбрасывание шайбы;

- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

**Техническая подготовка (НП)**

**Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря**

**Техника владения коньками**

*Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):*

*Принятие основной стойки хоккеиста*. В положении основной стойки− хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок.

*Ходьба в основной стойке хоккеиста*, ходьба крестным шагом, ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами, левым, правым боком, ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов, ходьба спиной вперед, ходьба с выпадами;

*Подводящие упражнения для конькобежной подготовки* (вне льда, на коньках).

Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Приседания, полуприседания. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята− вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. − прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед.

*Прыжковая имитация* бега крестным шагом. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Опускания на одно, два колена. Падения, с последующим быстрым вставанием.

*Техника катания на коньках*:

Основная стойка хоккеиста.

*Скольжение на двух ногах*, не отрывая ног от льда. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой). Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой). Бег широким скользящим шагом. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.

*Бег с изменением направления* (переступание). Торможение одной ногой без поворота корпуса «полуплугом». Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом». Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. *Торможение с* поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком. Бег коротким ударным шагом.

*Старты*. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед». Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед». Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса «плугом». Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону. Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

***Техника владения клюшкой*** На этапе начального обучения пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. Занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда. Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой. *Координационные упражнения с клюшкой*:

Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса. Сочетание перечисленных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

*Подводящие упражнения*: перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, на месте и с передвижением. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. То же с переступанием и в движении. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

Техника владения клюшкой (алгоритм освоения):

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева- направо.

2. Бросок шайбы с длинным замахом.

3. Передача шайбы броском с длинным замахом.

4. Приемы шайбы.

5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева- направо.

6. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

7. Передачи шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

8. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

9. То же вперед-назад.

10. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

11. То же вперед-назад.

Когда учащиеся освоили основные элементы техники владения коньками и клюшкой, следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением следующих финтов:

1. Финт с изменением направления движения.

2. Финт с изменением скорости движения.

3. Финт на бросок.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучить навыкам ведения силовой борьбы и технике выполнения следующих силовых приемов:

1. Остановка противника грудью.

2. Толчок противника плечом.

3. Толчок противника бедром.

***Тактическая подготовка***

*Индивидуальные действия*. Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи. Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного и диаметрального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

*Групповые взаимодействия* Игра в нападении. Передачи шайбы в парах, в тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки. Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

*Игра в защите*. Умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам. Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального пасса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде

**Подготовка вратаря.** Подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево основная стойка); передвижению приставными шагами; ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях; ловле и отбивании теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание шайбы клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

Физическая подготовка вратаря Общефизическая подготовка вратарей проводиться согласно программе полевых игроков. Специальная физическая подготовка вратарей проводиться согласно программе полевых игроков. Дополнительно воспитание быстроты: быстрота одиночного движения, частота движения: Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча).

Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках− вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), в стойке. Обучение и совершенствование координации движения приставными скрестными шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо- влево, на двух ногах.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбивания шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков. Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

**Техническая подготовка (УТГ)**

*Техника бега на коньках* Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег». Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время. Прыжки на коньках в длину и через препятствие. Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360− градусов и последующим вставанием и ускорением. Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

*Техника нападения*

Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с «подпусканием» под клюшку соперника, тоже без зрительного контроля.

Броски шайбы: Совершенствование ранее изученных способов бросков: Удар бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевого» броска. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота. Обучение технике броска подкидкой.

Приемы шайбы Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны. Остановка - прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху. Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру. Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях: ведение -передача, ведение - бросок, ведение - бросок - добивание, прием - ведение - передача, прием - ведение - бросок, прием - ведение - бросок - добивание, прием - бросок, прием - бросок - добивание, прием - передача и др. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др. Обманные движения (финты) Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием. «ложный бросок», «остановка ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе».

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

**Тактическая подготовка (УТГ)**

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

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях. Групповые взаимодействия Совершенствование ранее изученных игровых взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна». Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу. Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пятачке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги. Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником (5:3, 5:4, 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение.

Тактика обороны Индивидуальные действия: Совершенствование изученных ранее действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников. Групповые и командные взаимодействия: Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

Тактика нападения Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне причисленном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Игровая практика связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча. Передача шайбы Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты. Действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Игровые связи в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

**Подготовка вратаря (УТГ**) Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких− отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Совершенствование техники ловли шайбы ловушки и отбивание «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылом клюшки в сторону выпада. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование индивидуальных тактических− действий при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места при комбинационном действии− противника. Обучение умению определять момент и направление завершения− атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх. Совершенствование техники катания на коньках, техники− перемещения в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом, лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после− выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов. Совершенствование техники овладения шайбой при помощи ловушки и «блина». Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений. Совершенствование техники владения клюшкой. Обучение техники отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом. Обучение техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено. Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучения тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствования выбора места при комбинационном действии противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных подвижных играх. Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтами) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и ее добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пятачок», из-за ворот и сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Развитие игрового передвижения. Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр

Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

**IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса. Различают два вида психологической подготовки спортсменов: общую психологическую подготовку, понимаемую как всемерное развитие в процессе систематичных тренировочных занятий психических функций и качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и специальную психологическую подготовку - непосредственную подготовку перед конкретным соревнованием. Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. воспитание морально-волевых качеств спортсмена;

2. развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;

3.развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда», «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;

4. развитие тактического мышления;

5. развитие способности управлять своими эмоциями;

6. формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

*Специальная психологическая подготовка*. Основной задачей специальной психологической подготовки является создание состояния психической готовности спортсмена к конкретному соревнованию. Состояние психической готовности к соревнованию, как и любое другое, целостное проявление личности. Оно представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы:

- трезвая уверенность в своих силах (она основана на определении соотношения возможностей спортсмена и сил соперника);

- стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу (оно выражается в целеустремлённости спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение от начала и до конца соревновательной борьбы);

- оптимальный уровень эмоционального возбуждения (оптимальный - значит соответствующий условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена и, наконец, масштабу и рангу соревнований);

- высокая помехоустойчивость (она проявляется в полной «нечувствительности» ко всему множеству и разнообразию внешних и внутренних влияний (помех));

- способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, эмоциями и поведением.

Эти задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, возможно полной информации о противниках в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Изучив все о противнике и сопоставив его возможности с возможностями своей команды, тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого моделируется и уточняется в деталях в тренировочных занятиях. На установке в лаконичном и окончательном виде план доводится до сознания хоккеистов, и формулируются конкретные задачи каждому игроку и звену. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах хоккеистов и возможность их победы.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею и др.).

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для того чтобы выполнение этих правил и требований было постоянным и сознательным, необходимо, чтобы они были логичными и обоснованными. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко формулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры объективно оценивается степень выполнения игрового задания каждым хоккеистом и соблюдение им игровой дисциплины. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнования – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена.

Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать целевую установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Выдержка и самообладание – чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты ее выступлений. Для воспитания этих качеств в занятия включают упражнения, вызывающие значительное утомление и болевые ощущения. В тренировках моделируют сложные игровые ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует отмечать и поощрять хоккеистов, проявивших в напряженных, ответственных матчах выдержку и самообладание. Инициативность и дисциплинированность проявляются в творчестве и активности. Инициативность воспитывается путем проведения сложных игровых упражнений и двусторонних учебных игр. При этом хоккеистам предлагается принимать самостоятельные решения и использовать для достижения цели нестандартные и неожиданные действия. Творческое начало и инициативность хоккеистов, проявляемые в официальных играх, должны поощряться тренером при разборе игр. Волевые качества тесно взаимосвязаны, а в соревновательной деятельности проявляются в единстве с физическими качествами и технико-тактическими навыками. В этой связи успешность их воспитания во многом зависит от организации и эффективности проведения тренировочного процесса, а также от рационального использования адекватных средств и методов избирательного воздействия на то или иное волевое качество. Формирование спортивного коллектива. Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. Формирование сплоченного коллектива и здорового психологического климата в команде – дело далеко не простое. Для этого тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива. Большое внимание следует уделять проблеме комплектования команды и звеньев.

**V.** **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна. Основными средствами восстановление работоспособности в группах являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питания. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

**VІ. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими воспитанниками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

**Инструкторская и судейская практика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебные группы | Минимум знаний и умений обучаемых | Формы  проведения | Кол-во  часов |
| УТ-1 | Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Овладение терминами по изучению элементов хоккея. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. | Беседы, семинары, практические занятия | 6 |
| УТ-2 | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.  Умение составлять конспект тренировочного, провести вместе с тренером разминку в группе.  Судейство: характеристика судейства в хоккее. Основные обязанности судей | Беседы, семинары, практические занятия | 6 |
| УТ-3 | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроль за техникой выполнения отдельных элементов упражнений. Судейство. Знать основные правила судейства в хоккее.  Судейская документация. | Беседы, семинары, практические занятия | 10 |
| УТ-4 | Уметь выбрать основные упражнения для разминки и самостоятельно их провести по заданию тренера.  Умение правильно демонстрировать технику отдельных элементов упражнений и контрольных упражнений.  Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Обязанности судьи, секретаря и секундометриста.  Судейская документация. | Самостоятельные и практические занятия.  Самостоятельное изучение правил соревнований  Самостоятельные и практические занятия. | 12 |
| УТ-5 | Уметь выбрать основные упражнения для разминки и самостоятельно их провести по заданию тренера.  Умение правильно демонстрировать технику отдельных элементов упражнений и контрольных упражнений.  Судейство: знать основные правила судейства соревнований по хоккею. Обязанности секретаря и секундометриста.  Судейская документация. | Самостоятельные и практические занятия.  Самостоятельное изучение правил соревнований  Самостоятельные и практические занятия. | 14 |

**VІІ. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1) Хоккей: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Савин В.П., Удилов Г.Г., Королёв Ю.В. - М.: Советский спорт, 2012. 2.) Пучков Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб., 2002

2) Быстров В.Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000

3) Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Минск, 1999

4) Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М., 1996

5) Е. Зимин. «Мастерство в твоих руках». Москва, ФиС, тир. 100000, 96 стр.

6) А. Петров. «Свидание с большим хоккеем». Москва, «Хот шот спорт сервис», тир. н/у, 96 стр. 8.)В. Третьяк. «И лед, и пламень». Москва, «Воениздат», тир. н/у, 96 стр.

7) Теория и методика хоккея: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия» - 2003, 400 с.

8) Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте

9) Интернет-ресурсы: Министерство спорта РФ, [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru); Министерство образования и науки РФ: <http://минобрнауки.рф/> ; Федерация хоккея России: <http://fhr.ru/m>

**Приложения**

Приложение №1

**Инструкция**

по правилам техники безопасности при проведении тренировочных занятий по хоккею с шайбой для обучающихся

**1. Общие требования**

1.1 К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. Обучающиеся должны ознакомиться с опасными факторами игры:

- травмы при попадании шайбой или клюшкой в незащищенные места;

- травмы при нахождении в зоне броска;

- травмы при применении силовых приемов;

- обморожение или переохлаждение.

1.3. Занятия на льду на открытой хоккейной коробке проводятся при температуре воздуха не ниже -25°С (без ветра) и не ниже -20°С (с ветром). 1.4. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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

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

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, форма).

2.2. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

2.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.4. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле хоккейного корта или спортивной площадке.

2.5. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

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

3.1. На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

3.2. Во время тренировки запрещается:

- делать подножки;

- держать соперника клюшкой;

- толкать соперника в спину;

- толкать соперника на борт;

- не выполнять требования судьи.

3.3 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.5. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.6. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**:

4.1. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

4.3. При возникновении пожара (прозвучавшего сигнала о пожарной тревоге) выполнять команды тренера-преподавателя, эвакуироваться из спортивного зала, корта на место сбора эвакуации.

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

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки.

5.3. Принять душ либо умыть лицо с мылом.

Приложение №2

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований (для тренера-преподавателя по хоккею с шайбой)**

**1.Общие требования безопасности**

1.1. При работе тренер-преподаватель должен соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.2. Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.3. Тренер-преподаватель до начала занятий:

* проверяет состояние и готовность хоккейной коробки или спортзала;
* наличие необходимого спортивного инвентаря;
* отсутствие посторонних предметов на корте;
* проводит инструктаж с обучающимися по технике безопасности на занятиях, правилам игры.

1.4. К занятиям допускаются только обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр (наличие справки) и инструктаж по технике безопасности.

1.5. Тренер-преподаватель должен ответственно относиться к опасности возникновения травм у обучающихся:

- травмы при попадании шайбой или клюшкой в незащищенные места;

- травмы при нахождении в зоне броска;

- травмы при применении силовых приемов;

- обморожение или переохлаждение при низкой температуре, повышенной влажности воздуха, сильном ветре;

- при выполнении упражнений в беге, прыжках без разминки.

1.6. В спортивном зале должны находиться огнетушитель и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.7. Применяемые тренировочные средства, объемы должны соответствовать возрасту, уровню физической подготовленности обучающихся. При обучении необходимо строго соблюдать принципы: «от простого к сложному» и «постепенного увеличения нагрузок».

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

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

**2. Обеспечение безопасности перед занятием.**

2.1. Прибыть на занятие за 15-20 минут до начала, надеть спортивный костюм.

2.2. Получить ключи, открыть раздевалки.

2.3. Проверить техническое и санитарно-гигиеническое состояние хоккейной коробки или спортивного зала (поверхность пола или поле корта). Она должна быть чистой, без посторонних предметов; инвентарь в исправном состоянии.

2.4. Проверить на хоккейном корте, в раздевалках техническое состояние противопожарных средств, электроосветительного и сантехнического оборудования.

2.5. По прибытию обучающихся проверить наличие у них спортивной формы, выяснить состояние здоровья. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Не допускать выполнение обучающимися упражнений при наличии травмы, при плохом самочувствии и в состоянии крайней степени утомления.

3.2. Выполнению основной игры должна предшествовать необходимая разминка.

3.3. Во время занятий обучающиеся должны соблюдать дисциплину и выполнять все требования тренера-преподавателя.

3.4 Не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятия.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении пожара (прозвучавшего сигнала о пожарной тревоге) немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала, корта, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, вызвать скорую помощь, сообщить администрации учреждения, родителям, сопроводить в лечебное учреждение.

**5.Требования безопасности по окончании занятия**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Проводить обучающихся из школы.

5.2. Проверить в спортивном зале, корте, раздевалках техническое состояние противопожарных средств, электроосветительного и сантехнического оборудования. В вечернее время выключить освещение, закрыть раздевалки, сдать ключи дежурному администратору.

**6. Требования безопасности во время соревнований**

6.1. К соревнованиям допускаются обучающиеся только с разрешения врача.

6.2. Ранг соревнований, вид программы должны соответствовать уровню физической подготовленности обучающихся.

6.3. При получении травмы либо ухудшения общего самочувствия обучающегося необходимо снять с соревнования.

**7. Требования безопасности при выездах за пределы города на спортивные мероприятия**

7.1. Выезд обучающихся на спортивные мероприятия за пределы города согласовывать с руководством школы и родителями.

7.2. Проводить с обучающимися инструктаж по технике безопасности при переездах к месту соревнований и проживании в гостинице; при посещении культурно-досуговых учреждений.

7.3. При переездах к месту проведения соревнований, спортивных мероприятий и обратно обучающиеся не могут покинуть транспортное средство (поезд, автобус) без сопровождения тренера-преподавателя или его разрешения.

7.4. Тренер-преподаватель сопровождает обучающихся при посещении ими досуговых мероприятий, столовой, магазинов и других учреждений, в местах проведения спортивных мероприятий.

7.5. Тренер-преподаватель обеспечивает строгое соблюдение обучающимися правил проживания в гостинице (общежитии) и сопровождает при уходе из гостиницы.

Приложение №3

**Указания к выполнению контрольных упражнений**

**(тестов) обучающимися**.

Оценка общей физической подготовленности.

*Бег 20 метров вперед лицом*. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств.

Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробега (с).

*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).

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

*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. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90о  максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

*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 обучающемуся дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

*Пятикратный прыжок* в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

*Бег 400 м* направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробега (с).

*Подтягивание на перекладине*. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

*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 глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний. *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 360о на месте. Затем выполняет 2 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), оббеганием змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180о и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

*Челночный бег 4x9 метров*. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств. 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).

*Бег 3000 метров* направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

**Оценка специальной физической и технической подготовленности.**

*Бег 20 метров вперед лицом* на коньках. 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 обучающийся старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

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

*Бег 30 м на коньках*. Оцениваются специальные скоростные качества (с). Челночный бег 6x9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Обучающийся 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 обучающийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

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

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

*Челночный бег 5x54* м. Направлен на оценку специальной выносливости. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

*Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед*. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста обучающийся стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

*Салки (вне льда).* Игра проводится на площадке 6x9 метров двумя командами по 5 человек. 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.

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

*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. *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.

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

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

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**Контрольные нормативы для СО групп**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды упражнений | СО | | | | |
| Баллы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег на 30 м с в/с, сек. | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 6,5 | 6,6 |
| 2 | Поднимание туловища за 45 с, (кол-во раз) | 19 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 3 | Сгибание рук в упоре лёжа за 30 с,(кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 8 | 7 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см), | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| 5 | Бег на коньках 36 м лицом вперед, (сек) | 7,6 | 7,8 | 8,0 | 8,2 | 8,4 |
| 6 | Бег на коньках 36 м спиной вперед, (сек) | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 |
| 7 | Челночный бег на коньках 9+18+9 (сек) | 10,8 | 11,4 | 11,9 | 12,2 | 12,6 |

**Нормативы оценки по ОФП для группы НП -1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | |
| низкий | средний | выше среднего | высокий |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта (сек) | 4,2-4,3 | 4,2-4,25 | 4,1-4,24 | 4,09 и менее |
| 2 | Бег 60 м, с | 10,8-11,2 | 10,4-10,7 | 10,1-10,3 | 10,0 и менее |
| 3 | Челночный бег 4х9 м, с | 11,04-11,1 | 11,0-11,03 | 10,86-10,9 | 10,85 и менее |
| 4 | Бег 1000 м, мин/сек | 4,61-5,19 | 4,41-4,60 | 4,11-4,40 | 4,10 и менее |
| 5 | Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре, лежа) | 33-36 | 37-39 | 40-43 | 44 и более |
| 6 | Поднимание туловища за 45 с, количество раз | 25-27 | 28-30 | 31-34 | 35 и более |
| 7 | Комплексный тест на ловкость, с | 17,4-17,8 | 16,9-17,3 | 16,3-16,8 | 16,2 и менее |
| 8 | Прыжок в длину с места, см | 155-159 | 160-163 | 164-169 | 170 и более |
| 9 | Бег на коньках 20 м лицом вперед, с | 4,41-4,4 | 4,28-4,3 | 4,2—4,27 | 4,19 и менее |
| 10 | Бег на коньках 20 м спиной вперед, с | 6,31-6,4 | 6,27-6,3 | 6,2—6,26 | 6,19 и менее |
| 11 | Челночный бег на коньках 6х9 м, с | 16,44-16,68 | 16,35-16,4 | 16,3-16,34 | 16,29 и менее |
| 12 | Слаломный бег на коньках без шайбы, с | 12,29-12,34 | 12,25-12,3 | 12,15-12,24 | 12,14 и менее |

**Нормативы оценки по ОФП и СФП для группы НП -2,3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | |
| низкий | средний | выше среднего | высокий |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта (сек) | 4,18-4,2 | 4,1-4,17 | 4,05-4,09 | 4,04 и менее |
| 2 | Бег 60 м, с | 10,6-10,7 | 10,4-10,5 | 10,1-10,3 | 10,0 и менее |
| 3 | Челночный бег 4х9 м, с | 11,04-11,1 | 11,0-11,03 | 10,86-10,9 | 10,85 и менее |
| 4 | Бег 1000 м, мин/сек | 4,5-4,6 | 4,30-4,40 | 4,10-4,2 0 | 4,00 и менее |
| 5 | Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре, лежа) | 39-41 | 42-44 | 45-47 | 48 и более |
| 6 | Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз | 28-30 | 31-33 | 34-36 | 37 и более |
| 7 | Комплексный тест на ловкость, с | 20,6-20,8 | 20,4-20,5 | 20,1-20,3 | 20,0 и менее |
| 8 | Прыжок в длину с места, см | 167-169 | 170-174 | 175-176 | 180 и более |
| 9 | Бег на коньках 20 м лицом вперед, с | 4,22-4,29 | 4,18-4,21 | 4,12—4,17 | 4,11 и менее |
| 10 | Бег на коньках 20 м спиной вперед, с | 6,23 -6,29 | 6,2-6,22 | 6,17—6,19 | 6,16 и менее |
| 11 | Челночный бег на коньках 6х9 м, с | 16,33-16,68 | 16,3-16,32 | 16,27-16,29 | 16,26 и менее |
| 12 | Слаломный бег на коньках без шайбы, с | 12,13-12,2 | 12,05-12,1 | 12,01-12,04 | 12,0 и менее |

**Нормативы оценки по ОФП и СФП для группы УТ-1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | |
| низкий | средний | выше среднего | высокий |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (сек) | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 |
| 2 | Бег 400 м, с | 1.16 | 1.14 | 1.10 | 1.06 |
| 3 | Бег 3000 м, с | Без учета времени | | | |
| 4 | Приседание со штангой весом собственного тела (раз) | 8 | 10 | 12 | 14 и более |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 6 | 8 | 10 | 12 и более |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину, м | 7 | 8 | 9 | 10 и более |
| 7 | Бег на коньках 30 м лицом вперед, с | 16,6 | 16,4 | 16,2 | 16 |
| 8 | Бег по малой восьмерке лицом вперед и спиной вперед, с | 28 | 27 | 26 | 24 |
| 9 | Челночный бег на коньках 6х9 м, с | 16,6 | 16,4 | 16,2 | 16,0 |
| 10 | Обводка 5- ти стоек с последующим броском в ворота, с | 7,9 | 7,8 | 7,6 | 7,4 |
| 11 | Броски шайбы в ворота (количество попаданий) | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Нормативы оценки по ОФП и СФП для группы УТ-2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | |
| низкий | средний | выше среднего | высокий |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (сек) | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,6 |
| 2 | Бег 400 м, с | 1.14 | 1.10 | 1. 06 | 1.04 |
| 3 | Бег 3000 м, с | Без учета времени | | | |
| 4 | Приседание со штангой весом собственного тела (раз) | 10 | 12 | 14 | 16 и более |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 8 | 10 | 12 | 14 и более |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину, м | 8 | 9 | 10 | 11 и более |
| 7 | Бег на коньках 30 м лицом вперед, с | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 |
| 8 | Бег по малой восьмерке лицом вперед и спиной вперед, с | 27 | 26 | 24 | 23 |
| 9 | Челночный бег на коньках 6х9 м, с | 16,4 | 16,2 | 16,0 | 15,8 |
| 10 | Обводка 5- ти стоек с последующим броском в ворота, с | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,2 |
| 11 | Броски шайбы в ворота (количество попаданий) | 5 | 6 | 7 | 8 |

**Нормативы оценки по ОФП и СФП для группы УТ-3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | |
| низкий | | средний | выше среднего | высокий |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (сек) | 5,0 | | 4,8 | 4,6 | 4,4 |
| 2 | Бег 400 м, с | 1.10 | | 1.06 | 1. 04 | 1.02 |
| 3 | Бег 3000 м, с | 12,8 | 12,6 | | 12,3 | 12,0 |
| 4 | Приседание со штангой весом собственного тела (раз) | 12 | | 14 | 16 | 18 и более |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 10 | | 12 | 14 | 15  и более |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину, м | 9 | | 10 | 11 | 12 и более |
| 7 | Бег на коньках 30 м лицом вперед, с | 5,0 | | 4,8 | 4,7 | 4,6 |
| 8 | Бег по малой восьмерке лицом вперед и спиной вперед, с | 26 | | 24 | 23 | 22 |
| 9 | Челночный бег на коньках 6х9 м, с | 16,2 | | 16,0 | 15,8 | 15,7 |
| 10 | Обводка 5- ти стоек с последующим броском в ворота, с | 7,6 | | 7,4 | 7,2 | 7,0 |
| 11 | Броски шайбы в ворота (количество попаданий) | 6 | | 7 | 8 | 9 |

**Нормативы оценки по ОФП и СФП для группы УТ-4,5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | |
| низкий | | средний | выше среднего | высокий |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (сек) | 4,8 | | 4,6 | 4,4 | 4,2 |
| 2 | Бег 400м м, с | 1.06 | | 1.04 | 1. 02 | 1.00 |
| 3 | Бег 3000 м, с | 12,6 | 12,3 | | 12,0 | 11,8 |
| 4 | Приседание со штангой весом собственного тела (раз) | 14 | | 16 | 18 | 20 и более |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 12 | | 14 | 15 | 16  и более |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину, м | 10 | | 11 | 12 | 12,5 и более |
| 7 | Бег на коньках 30 м лицом вперед, с | 4,7 | | 4,6 | 4,4 | 4,3 |
| 8 | Бег по малой восьмерке лицом вперед и спиной вперед, с | 24 | | 24 | 23 | 21 |
| 9 | Челночный бег на коньках 6х9 м, с | 16,0 | | 15,8 | 15,6 | 15,5 |
| 10 | Обводка 5- ти стоек с последующим броском в ворота, с | 7,4 | | 7,2 | 7,0 | 76,8 |
| 11 | Броски шайбы в ворота (количество попаданий) | 8 | | 9 | - | 10 |