

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»
Протокол от «30» августа 2018 года № 6



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ
ЭТАПЕ ПО ВИДУ СПОРТА
ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ**

Срок реализации: 1 год 4 месяца

Разработчики программы: инструктор-методист
тренер-преподаватель
тренер-преподаватель

**Галицкая К.А.
Головин А.Н.
Дзюба А.В.**

**г. Лабытнанги
2018 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
II.	Нормативная часть	3
III.	Учебный план	5
IV.	Методическая часть	6
4.1.	Теоретическая подготовка	7
4.2.	Физическая подготовка	7
4.2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	8
4.2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	8
4.3.	Техническая подготовка	8
4.4.	Тактическая подготовка	9
4.5.	Воспитательная работа	9
4.6.	Контроль тренировочного процесса	10
4.7.	Система тренировочных заданий	11
4.8.	Уровень физической подготовленности занимающихся	12
V.	Система контроля и зачетные требования	13
VI.	Перечень информационного обеспечения	14
	Приложения	15

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной подготовке на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта хоккей с шайбой (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Цель Программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся, физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Основными задачами являются:

- привлечения большого количества детей к занятиям по хоккею с шайбой;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей.

Структурно Программа состоит из двух основных частей (нормативной и методической).

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть Программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы по технической, тактической, физической и спортивной подготовке.

Цель Программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий хоккеем с шайбой.

Достижение данной цели обеспечивается решением следующих задач:

- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

- овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Особенностями данной Программы является направленность на овладение начальных основ хоккея с шайбой, как вида спорта, а так же реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса.

В результате обучения по данной Программе, занимающиеся *должны знать*:

- ⇒ основные понятия, термины хоккея с шайбой;
- ⇒ роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- ⇒ историю развития хоккея с шайбой;
- ⇒ правила соревнований в избранном виде спорта;
- ⇒ знать значение жестов судей.

В результате обучения по данной Программе, занимающиеся *должны уметь*:

- ⇒ применять правила безопасности на занятиях;
- ⇒ владеть основами гигиены;
- ⇒ соблюдать режим дня;
- ⇒ владеть техникой выполнения катания на коньках, ударов клюшкой, игры в нападении и защиты, предусмотренные Программой.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия хоккеем с шайбой.

К занятиям допускаются дети с 6 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники и тактики хоккея с шайбой.

Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные занятия. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

Минимальный возраст для зачисления, максимальные объёмы тренировочной нагрузки на каждом году подготовки юных хоккеистов, а также наполняемость групп представлена в таблице 1.

Таблица № 1

Этап (период) подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Срок реализации программы	Наполняемость групп (количество человек)			Объём нагрузки в неделю (час)
			минимальная	оптимальная	максимальная	
Спортивно-оздоровительный этап	6	1г 4м	10	15-20	30	6

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом 53 недели. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Примерный учебный план (53 недели) в часах

Таблица № 2

№	Разделы подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	14
2.	Общая физическая подготовка	64
3.	Специальная физическая подготовка	52
4.	Техническая подготовка	64
5.	Тактическая подготовка	34
6.	Интегральная подготовка (соревнования)	68
7.	Контрольные испытания	6
8.	Внутришкольные, городские соревнования	16
Общее количество часов		318

План-график распределения учебных часов (17 недель)

Таблица № 3

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	IX	X	XI	XII	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	4
Практические занятия					
ОФП	5	6	4	5	20
СФП	4	4	4	4	16
Техническая подготовка	5	5	5	5	20
Тактическая подготовка	2	3	3	2	10
Интегральная подготовка (игровая)	7	6	6	6	25
Контрольные нормативы	2				2
Участие в соревнованиях					
Внутришкольные, городские соревнования		1	2	2	5
	26	26	25	25	102

Годовой план-график распределения учебных часов (36 недель)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	I	II	III	IV	V	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Практические занятия											
ОФП	3	5	4	5	5	3	5	5	5	4	44

СФП	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	36
Техническая подготовка	4	5	5	5	3	2	5	5	5	5	44
Тактическая подготовка	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	24
Интегральная подготовка (игровая)	5	4	5	5	2	2	5	5	5	5	43
Контрольные нормативы					4						4
Участие в соревнованиях											
Внутришкольные, городские соревнования			2	2	2		2	1	1	1	11
	18	22	24	24	22	12	24	24	24	22	216

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также организацию и проведение контроля, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий хоккеем с шайбой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих хоккеистов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировки более организованно и

целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата.

Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: теоретической, физической, технической, тактической.

4.1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История хоккея. Выступление сборной России на чемпионатах мира и олимпийских играх.

Тема 2. Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 3. Правила игры в хоккей с шайбой (состав команд на поле, амплуа игроков, смена игроков, хоккейные арбитры, простейшие жесты судей).

Тема 4. Правила безопасности при проведении УТЗ (правила поведения воспитанников на корте, поведение во время заливки льда, воздействие низкой температуры: озноб, обмороживание).

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем.

Тема 6. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов. Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы

(солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Вред курения и спиртных напитков.

4.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения занимающихся, развитие и совершенствование их физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных хоккеистов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте.

Физическая подготовка направлена на всестороннее, гармоничное и специальное развитие двигательных функций. Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

4.2.1. Общая физическая подготовка

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

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти в заключительную (Приложение 1).

4.2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные (Приложение 2).

4.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической). Технической подготовке следует уделять должное внимание.

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап предварительной подготовки
Приемы техники передвижения на коньках		
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+
4.	Скольжение на двух ногах с поперечным отталкиванием левой и правой ногой	+
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+
6.	Бег скользящими шагами	+
7.	Повороты по дуге влево и вправо не открывая коньков ото льда	+
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+
10.	Торможения. Полуплугом и плугом	+
Приемы техники владения клюшкой и шайбой		
1.	Основная стойка хоккеистов	+
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий	+
3.	Ведение шайбы на месте, в движении	+

4.4. Тактическая подготовка

Тактика – это выбор благоприятного способа решения конкретной игровой ситуации. Тактическая подготовка включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите.

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные игры и игровые упражнения как вне льда, так и на льду. При этом наряду с задачами тактической подготовки решаются вопросы обучения техническим элементам, развития физических качеств (Приложение 3).

4.5. Воспитательная работа

Эффективность воспитательной работы во многом зависит и от активности занимающихся.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Морально-волевая подготовка заключается в формировании у юного хоккеиста представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, в развитии чувств патриотизма, преданности как своему народу, Родине, так и спортивному коллективу, членом которого он состоит.

При планировании воспитательной работы можно использовать следующие формы:

Трудовое воспитание: организация самообслуживания (дежурство юных

спортсменов во время тренировочных занятий, подготовка оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т.д.) и др.

Нравственное воспитание: беседы на эстетические и спортивно-эстетические темы, диспуты, встречи с известными спортсменами, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, развитие игрового мышления и творческих проявлений в спортивной деятельности.

Самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-фото и видеоматериалами.

Главным воспитательными факторами в этой работе также должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь более умелых, взаимовыручка;
- четкая, творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- регулярное подведение итогов образовательной деятельности занимающихся;
- проведение спортивных праздников совместно с родителями;
- экскурсии, походы;
- тематические диспуты и беседы.

4.6. Контроль тренировочного процесса

Основная цель контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (хоккей с шайбой): выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям данным видом спорта и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание, учебный режим и условия отдыха) основным гигиеническим нормам и требованиям.

Оперативный контроль осуществляется посредством метода наблюдений на

тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;
- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;
- оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);
- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности занимающихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов. Контроль за уровнем нагрузки на занятие проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления занимающихся.

Таблица № 5

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	<i>Небольшая</i>	<i>Средняя</i>	<i>Большая (недопустимая)</i>
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

4.7. Система тренировочных заданий

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями юных хоккеистов и условиями их выполнения. Хоккей с шайбой

отличается большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды.

Все в целом составляет систему соревновательно - тренировочной деятельности, куда входят:

- соревнования, содержание соревновательных действий;
- тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая подготовки;
- тренировочные занятия;
- тренировочные задания;
- арсенал упражнений;

Тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировочные задания - это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных обучающих задач.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности:

- физической (общей, специальной);
- технической (обучение, совершенствование);
- тактической (обучение, совершенствование);
- комбинированной (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической);
- целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки;
- контрольной.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь:

- конкретные образовательные и воспитательные задачи;
- содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения);
- дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций; продолжительность и характер пауз отдыха и др.);
- организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

4.8. Уровень физической подготовленности занимающихся

Для спортивно-оздоровительного этапа содержание контрольных испытаний формируется на основе норм Программы. Основной критерий – динамика результата к концу тренировочного года по сравнению с началом года.

V. Система контроля и зачетные требования

Тестирование проводится в начале и в конце тренировочного года. При методически правильной организации тренировочного процесса тренером-преподавателем и систематических посещениях занятий занимающимися, должна наблюдаться положительная динамика показателей.

Контрольные нормативы по ОФП

Таблица №6

Контрольные упражнения (тесты)	СОГ						
	возраст	Мальчики			девочки		
		Н	С	В	Н	С	В
Челночный бег 3x10 м (с)	7	10.5	10.4-9.3	9.2	11.3	11.2-9.9	9.8
	8	10.4	10.3-9.2	9.1	11.2	11.1-9.8	9.7
	9	10.2	10.1-9.0	8.9	11.0	10.9-9.6	9.5
	10	9.9	9.8-8.8	8.7	10.8	10.7-9.4	9.3
	11	9.7	9.6-8.6	8.5	10.6	10.5-9.2	9.1
	12	9.5	9.4-8.4	8.3	10.4	10.3-9.0	8.9
	13	9.3	9.2-8.2	8.1	10.2	10.1-8.8	8.7
	14	9.1	9.0-8.0	7.9	9.9	9.8-8.6	8.5
	15	8.8	8.7-7.8	7.7	9.7	9.6-8.4	8.3
	16	8.5	8.4-7.6	7.5	9.5	9.4-8.2	8.1
	17	8.2	8.1-7.4	7.3	9.3	9.2-8.0	7.9
Прыжок в длину с места (см)	7	100	101-154	155	90	91-144	145
	8	110	111-164	165	100	101-154	155
	9	120	121-174	175	110	111-159	160
	10	130	131-184	185	120	121-169	170
	11	140	141-194	195	130	131-184	185
	12	145	146-199	200	135	136-189	190
	13	150	151-204	205	140	141-199	200
	14	160	161-209	210	145	146-204	205
	15	175	176-219	220	155	156-209	210
	16	180	181-229	230	160	161-214	215
	17	190	191-239	240	165	166-219	220
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	7	4	5-12	13	3	4-7	8
	8	5	6-13	14	4	5-8	9
	9	6	7-15	16	5	6-9	10
	10	7	8-17	18	6	7-10	11
	11	8	9-19	20	7	8-12	13
	12	9	10-24	25	8	9-14	15
	13	10	11-29	30	9	10-16	17
	14	13	14-32	33	11	12-18	19
	15	16	17-35	36	13	14-20	21
	16	19	20-38	39	15	16-22	23
	17	21	22-41	42	17	18-24	25
Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты за 30 сек (раз)	7	13	14-15	16	11	12-13	14
	8	14	15-16	17	12	13-14	15
	9	15	16-17	18	13	14-15	16
	10	16	17-18	19	14	15-16	17
	11	16	17-19	20	15	16-17	18
	12	17	18-19	20	15	16-17	18
	13	18	19-20	21	16	17-18	19
	14	19	20-21	22	17	18-19	20
	15	20	21-22	23	18	19-20	21
	16	21	22-23	24	19	20-21	22
	17	22	23-24	25	20	21-22	23

Содержание и методика контрольных испытаний:

1. Бег «челночный»: 3х10м. На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 10м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется секундомером.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. «Поднимание туловища из положения, лежа за 30». Тест – «подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, и опускание его в исходное положение» (сила и силовая выносливость мышц туловища).

Описание тестового задания: в течение 30 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

4. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Тест «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа », предназначен для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

Описание теста: лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начинай!» испытуемый выпрямляет руки до положения упора, сгибая руки, возвращаясь в исходное положение.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков. М., 2009.

2. Теория и методика хоккея. В.П. Савин. М., 2003.

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

4. Подготовка юных хоккеистов. Ю.В. Никонов. Минск, 2008.

Общефизические упражнения:

1. Строевые и порядковые упражнения: построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал; перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания; выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте; начало движения, остановка; изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела:

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах; махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища: повороты, наклоны, вращения головы; наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища; из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы; из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений; из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития силовых качеств: упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах; упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения для развития скоростных качеств: упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной); старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу; игра в настольный теннис; бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью; проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью; бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину; упражнение со скакалкой.

Упражнения для развития координационных качеств: выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног; жонглирование футбольного мяча ногами, головой; подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро

перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др.; упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения по специально физической подготовке

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приёмов:

- имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении;
- тоже с отягощениями на голеностопном суставе и поясе;
- прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку;
- бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении;
- бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами;
- бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикреплённым к борту хоккейной коробки;
- старт и движение вперёд с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы;
- упражнение с партнёром. Исходное положение – партнёры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнёром на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы:

- махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжелённой клюшкой;
- имитация бросков шайбы на тренажёре с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы;

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 специальной скоростной направленности:

- упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных);
- старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу;
- различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра, игрока-соперника;
- бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью;
- выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведение шайбы) с возможно максимальной быстротой;
- разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание;
- проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий;
- 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;

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 выполняются частые движения, а ногами относительно медленные);
- акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны;
- 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 развития гибкости:

– упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений (для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнёра, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов);

– упражнения с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости:

– челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, Ч.С.С. – 190-210 уд/мин.;

– игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки (борьба за овладение шайбой и взятие ворот, побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин Ч.С.С. 190-200 уд./мин.;

– игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. Ч.С.С. – 180-190 уд./мин.

Тактическая подготовка

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 диаметального 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».

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 паса, 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: правильный и своевременный выбор места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умение концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

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.