

***Муниципальное бюджетное учреждение***

***дополнительного образования***

***«Детско-юношеская спортивная школа»***

456780 Челябинская область г. Озёрск пр. Победы, 15-а тел/факс. 8-(35130) 25149, ИНН №7422023168, e-mail: [dussh\_ozersk@mail.ru](mailto:dussh_ozersk@mail.ru)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:  Директор МБУДО «ДЮСШ»  С.В. Кошурников  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта**

**«Хоккей»**

Возраст обучающихся 6-17 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель: Печерских Андрей Григорьевич

тренер-преподаватель

первая квалификационная категория

**г. Озерск**

**2018 г.**

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею (далее-Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в отделении «хоккея» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Программа составлена в соответствии с:

- [Приказ Министерства спорта России от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных](http://i.garant.ru/document?id=70323082&sub=0) государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», и с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 № 429-ФЗ);

- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей»;

- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление ФСН СЗППБЧ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Устав МБУДО «ДЮСШ».

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

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

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

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

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

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

**Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь

всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

**Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

**Программа отличается тем, что:**

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

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

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

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

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

**Цель:**

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

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

- выявление задатков и способностей детей;

- воспитание черт спортивного характера.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.

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

3. Освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

4. Участие юных хоккеистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой

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

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

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

**Минимальный возраст** зачисление детей в группу начальной подготовки 6 лет. Срок реализации программы 8 лет. Минимальная наполняемость и группы начальной подготовки первого года обучения 10 человек. Максимальный состав групп начальной подготовки 2 года обучения и тренировочных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

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

**Основными формами** организации деятельности учащихся на – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

**Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Этапы подготовки | | Возраст (лет) | минимальная наполняемость групп | Недельная учебно-тренировочная нагрузка (час) | требования по спортивной подготовленности на конец года |
| 1-й | Начальный | НП-1 | 8 | 10 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике |
| 2-й | НП-2 | 9-10 | В соответствии со сдачей контрольно - переводных нормативов. | 9 |
| 3-й | Тренировочный | ТГ-1 | 11-12 | 10 |
| 4-й | ТГ-2 | 12-13 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП технической подготовке |
| 5-й | ТГ-3 | 13-14 | 14 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП и игровой |
| 6-й | ТГ-4 | 14-15 | 16 |
| 7-й | ТГ-5 | 15-16 | 18 | Выполнение 1 спортивного разряда |

**Планируемые результаты и способы их проверки**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях и теоретической подготовки. В конце года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовки. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения, но не более одного года.

Результатом освоения Программ по хоккею с шайбой является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***1. в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;

- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***2. в области общей физической подготовки:***

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

***3. в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

***4. в области специальной физической подготовки:***

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

**На начальном этапе подготовки (1 и 2 год обучения):**

**Знать:**

- Основные способы закаливание организма;

- Основы техники и тактики хоккея с шайбой;

- Правила игры хоккей с шайбой;

- Историю развития хоккея с шайбой.

**Уметь:**

- Владение основными приемами техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;

- Владение основамисоревновательной деятельности по хоккею;

- Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию.

На учебно-тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

**На тренировочном этапе обучения (3 и 4 год обучения):**

**Знать:**

- Основные способы закаливание организма;

- Технику и тактику хоккея с шайбой;

- Правила игры хоккей с шайбой;

- Историю развития хоккея с шайбой.

**Уметь:**

- Владеть приемами техники хоккея с шайбой и их совершенствование в усложненных условиях;

- Владение индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;

- Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию;

- Освоить соревновательную деятельность.

**На тренировочном этапе обучения (5 и 6 год обучения):**

**Знать:**

- Сложные приемы техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;

- Правила игры хоккей с шайбой основы судейства;

- Структуру проведения тренировочного процесса.

**Уметь:**

- Умение владеть соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

- Умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

- Освоить индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне;

- Выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости.

**На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования (7 и 8 год обучения):**

**Знать:**

- Сложные приемы техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;

- Правила игры хоккей с шайбой, основы судейства;

- Структуру проведения тренировочного процесса

**Уметь:**

- Умение владеть соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;

- Умение готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча;

- Умение осуществлять судейство соревнований по хоккею с шайбой.

**Формы и способы подведения итогов**

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

**Подведение итогов реализации программы***.*

Участие ребят в районных, городских соревнованиях. Участие в товарищеских встречах с клубами города. Участие юных хоккеистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные группы** | **НЭ**  **1 год** | **НЭ**  **2 год** | **НЭ**  **3 год** | **ТЭ**  **1год** | **ТЭ**  **2 год** | **ТЭ**  **3 год** | **ТЭ**  **4 год** | **ТЭ**  **5 год** |
| **Год обучения**  **Раздел подготовки** | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 15 | 16 | 18 | 21 | 24 | 27 |
| Общая физическая подготовка | 42 | 42 | 65 | 76 | 86 | 84 | 96 | 102 |
| Специально -физическая подготовка | 41 | 41 | 47 | 50 | 66 | 83 | 92 | 108 |
| Техническая подготовка | 44 | 44 | 83 | 85 | 104 | 114 | 120 | 124 |
| Тактическая подготовка | 44 | 44 | 44 | 57 | 65 | 85 | 96 | 88 |
| Восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 20 | 30 |
| Игровая подготовка | 17 | 17 | 38 | 40 | 51 | 59 | 75 | 111 |
| Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | 12 | 13 | 14 |
| Контрольные упражнения и соревнования | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Всего в учебном году:** | **204** | **204** | **306** | **340** | **408** | **476** | **544** | **612** |
| Летние учебно-тренировочные сборы  6 недель | 36 | 36 | 54 | 60 | 72 | 84 | 96 | 108 |
| Работа по индивидуальным планам  2 недели | 12 | 12 | 18 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 |
| **Итого часов по программе:** | **250** | **252** | **378** | **420** | **504** | **588** | **672** | **756** |

Подготовка обучающихся ведется круглогодично 46 недель учебно-тренировочных занятий, 6 недель учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительного лагеря, активный отдых по индивидуальным планам.

- форма обучения - очная, 2 смены.

- начало учебного года – 1 сентября;

- окончание учебного года - 30 апреля;

- окончание учебного года может быть сдвинуто в связи с проведением соревнований.

**2.1. Сроки и объём усвоения образовательных программ на**

**этапах подготовки следующие:**

I Этап – начальный – 3 года;

II Этап – тренировочный – 5 лет;

**Начальный этап**: Группа начальной подготовки 1-го года обучения 6 часов в неделю, объем 204 часов в учебном году, 36 часа в период спортивно-оздоровительного лагеря и 12 часов в условиях индивидуальной работы.

Группа начальной подготовки 2-го года обучения 6 часов в неделю, объем 204 часов в учебном году, 36 часа в период спортивно-оздоровительного лагеря и 18 часов в условиях индивидуальной работы.

**Тренировочный этап**: Тренировочная группа 1-го года обучения объем в учебный год 340 часов, 60 часа в период спортивно-оздоровительного лагеря и 20 часов в условиях индивидуальной работы.

Тренировочная группа 2-го года обучения объем в учебный год 408 часов, 72 часа в период спортивно-оздоровительного лагеря и 24 часов в условиях индивидуальной работы.

Тренировочная группа 3-го года обучения объем в учебный год 476 часов, 84 часа в период спортивно-оздоровительного лагеря и 28 часов в условиях индивидуальной работы.

Тренировочная группа 4-го года обучения объем в учебный год 544 часов, 96 часа в период спортивно-оздоровительного лагеря и 32 часов в условиях индивидуальной работы.

Тренировочная группа 5-го года обучения объем в учебный год 612 часов, 108 часа в период спортивно-оздоровительного лагеря и 36 часов в условиях индивидуальной работы.

**2.2 Продолжительность учебной недели**

Продолжительность учебной недели – 6 дней. В бесснежное время выходной – воскресенье, в зимний сезон выходной – понедельник. Продолжительность рабочего дня с 8.00 часов до 20.00 часов.

**2.3 Продолжительность занятий.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮСШ». Продолжительность занятия 40 минут. перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут (СанПин 2.4.4.1251-03 санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей). Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах – трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – четырех академических часов.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю на этапах обучения:

* этап начальной подготовки 1 год – 3 занятия
* этап начальной подготовки 2-3 год – 3 занятия
* тренировочный этап 1 и 2 года – 4 занятия
* тренировочный этап 3 и 5 лет – 5 занятий

При объединении в одну группу занимающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

объем учебно-тренировочной работы на этапах обучения (часов в неделю):

- этап начальной подготовки до года – 6 часов;

- этап начальной подготовки свыше года – 9 часов;

- учебно-тренировочный этап 1 года – 10 часов;

- учебно-тренировочный этап 2 года – 12 часов;

- учебно-тренировочный этап 3 года – 14 часов;

- учебно-тренировочный этап 4 года – 16 часов;

- учебно-тренировочный этап 5 года – 18 часов.

**2.4 Режим работы в летний период**

Занятия с обучающимися в каникулярный период проводятся по временному расписанию занятий, плану работы МБУДО «ДЮСШ», в рамках спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Программа по хоккею с шайбой содержат следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- специальная физическая подготовка.

**План-график распределения программного материала  
в годичном цикле для группы начальной подготовки 1-го года обучения (ч)**

*таблица1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | кол-во часов | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | Летний озд. лаг | | | |  |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |  | |
| **О.Ф.П**: | **115** | **14** | **14** | **15** | **15** | **14** | **15** | **14** | **14** |  |  |  | |  |
| комплексы О.Р.У. |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  | |  |
| спортивные игры |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  | |  |
| прыжковые упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  | |  |
| Хоккейная подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  | |  |
| **С.Ф.П.** | **39** | **5** | **5** | **5** | **4** | **4** | **5** | **6** | **5** |  |  |  | |  |
| передвижение класс, ходами |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  | |  |
| имитационные упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  | |  |
| кроссовая подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  | |  |
| ходьба |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  | |  |
| комплекс спец упр. на колньках и роликах |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  | |  |
| **Технико-тактическая подготовка** | **26** | **4** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |  |  |  | |  |
| обучение общей схеме передвижений к/х |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| обучение спец подгот. упражнений –скольжен. |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| на развитие равновесия |  | х | Х |  |  |  |  | х |  |  |  |  | |  |
| на согласованную работу рук и ног |  |  |  | х |  |  | х |  | х |  |  |  | |  |
| современ. основные элементы техники к/х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| обучение техники спуска со склонов в высок. |  |  |  |  |  | х | х | х |  |  |  |  | |  |
| обучение поворотов на месте |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Теория** | **11** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** |  |  |  | |  |
| вводное занятие краткая историческая |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| справка сведения о возникновении хоккея |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| правила поведения и техника безопасности |  | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| хоккейная экипировка |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| гигиена, закаливание, режим дня |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  | |  |
| врачебный контроль и самоконтроль |  |  |  |  | х |  |  |  | х |  |  |  | |  |
| краткая хар-ка ходов |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | |  |
| правила соревнований по хоккею с шайбой |  |  |  |  |  |  | х |  | х |  |  |  | |  |
| **Восстановительные мероприятия** | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Контрольные упражнения и соревнования** | **11** |  | **4** |  |  | **3** |  |  | **4** |  |  |  | |  |
| **Медицинское обследование** | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Всего часов:** | **204** | **25** | **29** | **24** | **23** | **27** | **25** | **24** | **27** |  |  |  | |  |
| **Учебно тренировочные сборы, лагерь** | **36** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **18** | **18** | |  |
| **Работа по индивидуальным планам (май)** | **12** |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |  |  | |  |
| **Итого часов:** | **252** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |

**План-график распределения программного материала  
в годичном цикле для группы начальной подготовки 2-го года обучения (ч)**

*таблица2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | кол-во часов | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | Летний озд. лаг | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| **О.Ф.П**: | **170** | **22** | **22** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** |  |  |  |
| комплексы О.Р.У. |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| спортивные игры |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| прыжковые упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| Хоккейная подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| **С.Ф.П.** | **62** | **7** | **7** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  |  |  |
| передвижение класс, ходами |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| имитационные упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| кроссовая подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| ходьба |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| комплекс спец упр. на коньках и роликах |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** | **39** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |  |  |  |
| обучение общей схеме передвижений к/х |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| обучение спец подгот. упражнений –скольжен. |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| на развитие равновесия |  | х | Х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |
| на согласованную работу рук и ног |  |  |  | х |  |  | х |  | х |  |  |  |
| современ. основные элементы техники к/х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |
| обучение техники спуска со склонов в высок. |  |  |  |  |  | х | х | х |  |  |  |  |
| обучение поворотов на месте |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |
| **Теория** | **13** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** |  |  |  |
| вводное занятие краткая историческая |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| справка сведения о возникновении хоккея с шайбой |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| правила поведения и техника безопасности |  | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Экипировка спортсмена и вратаря |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гигиена, закаливание, режим дня |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |
| врачебный контроль и самоконтроль |  |  |  |  | х |  |  |  | х |  |  |  |
| краткая хар-ка ходов |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |
| правила соревнований по хоккею. |  |  |  |  |  |  | х |  | х |  |  |  |
| **Восстановительные мероприятия** | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения и соревнования** | **20** |  | **7** |  |  | **6** |  |  | **7** |  |  |  |
| **Медицинское обследование** | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов:** | **306** | **35** | **43** | **36** | **36** | **43** | **36** | **35** | **42** |  |  |  |
| **Учебно тренировочные сборы, спортивно-оздоров. лагерь** | **54** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **27** | **27** |
| **Работа по индивидуальным планам (май)** | **18** |  |  |  |  |  |  |  |  | **18** |  |  |
| **Итого часов:** | **378** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |

**План-график распределения программного материала  
в годичном цикле для тренировочной группы 1-го года обучения (ч)**

*таблица 3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | кол-во часов | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | Летний озд. лаг | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| **О.Ф.П**: | **220** | **28** | **28** | **28** | **28** | **27** | **27** | **27** | **27** |  |  |  |
| комплексы О.Р.У. |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| спортивные игры |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| прыжковые упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| Хоккейная подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| **С.Ф.П.** | **21** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |  |  |  |
| передвижение класс, ходами |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| имитационные упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| кроссовая подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| ходьба |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| комплекс спец упр. на роликах и коньках |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** | **46** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  |  |  |
| обучение общей схеме передвижений к/х |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| обучение спец подгот. упражнений –скольжен. |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| на развитие равновесия |  | х | Х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |
| на согласованную работу рук и ног |  |  |  | х |  |  | х |  | х |  |  |  |
| современ. основные элементы техники к/х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |
| обучение техники спуска со склонов в высок. |  |  |  |  |  | х | х | х |  |  |  |  |
| обучение поворотов на месте |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |
| **Теория** | **16** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |
| вводное занятие краткая историческая |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| справка сведения о возникновении хоккея |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| правила поведения и техника безопасности |  | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Экипировка вратаря и спортсменов |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гигиена, закаливание, режим дня |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |
| врачебный контроль и самоконтроль |  |  |  |  | х |  |  |  | х |  |  |  |
| краткая хар-ка ходов |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |
| правила соревнований по хоккея |  |  |  |  |  |  | х |  | х |  |  |  |
| **Восстановительные мероприятия** | **13** | 6 |  |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |
| **Контрольные упражнения и соревнования** | **20** |  | **6** |  |  | **8** |  |  | **6** |  |  |  |
| **Медицинское обследование** | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов:** | **340** | **43** | **43** | **38** | **39** | **50** | **38** | **38** | **51** |  |  |  |
| **Учебно тренировочные сборы, спортивно-оздоров. лагерь** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** | **30** |
| **Работа по индивидуальным планам (май)** | **20** |  |  |  |  |  |  |  |  | **20** |  |  |
| **Итого часов:** | **420** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |

**План-график распределения программного материала  
в годичном цикле для тренировочной группы 2-го года обучения (ч)**

*таблица4*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | кол-во часов | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | Летний озд. лаг | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| **О.Ф.П**: | **220** | **28** | **28** | **28** | **28** | **27** | **27** | **27** | **27** |  |  |  |
| комплексы О.Р.У. |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| спортивные игры |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| прыжковые упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| Хоккейная подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| **С.Ф.П.** | **89** | **12** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |  |  |  |
| передвижение класс, ходами |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| имитационные упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| кроссовая подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| ходьба |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** | **46** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  |  |  |
| обучение общей схеме передвижений к/х |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| обучение спец подгот. упражнений –скольжен. |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| на развитие равновесия |  | х | Х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |
| на согласованную работу рук и ног |  |  |  | х |  |  | х |  | х |  |  |  |
| современ. основные элементы техники к/х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |
| обучение торможения плугом упр. |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |
| обучение поворотов на месте |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |
| **Теория** | **16** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |
| вводное занятие краткая историческая |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| справка сведения о возникновении хоккея с шайбой |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| правила поведения и техника безопасности |  | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Экипировка вратаря и спортсменов |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гигиена, закаливание, режим дня |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |
| врачебный контроль и самоконтроль |  |  |  |  | х |  |  |  | х |  |  |  |
| краткая хар-ка ходов |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |
| правила соревнований по хоккею |  |  |  |  |  |  | х |  | х |  |  |  |
| **Восстановительные мероприятия** | **13** | 6 |  |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |
| **Контрольные упражнения и соревнования** | **20** |  | **6** |  |  | **8** |  |  | **6** |  |  |  |
| **Медицинское обследование** | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов:** | **408** | **53** | **52** | **47** | **47** | **58** | **46** | **46** | **59** |  |  |  |
| **Учебно тренировочные сборы, спортивно-оздоров. лагерь** | **72** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **36** | **36** |
| **Работа по индивидуальным планам (май)** | **24** |  |  |  |  |  |  |  |  | **24** |  |  |
| **Итого часов:** | **504** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |

**План-график распределения программного материала  
в годичном цикле для тренировочной группы 3-го года обучения (ч)**

*таблица 5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | кол-во часов | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | Летний озд. лаг | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| **О.Ф.П**: | **224** | **28** | **28** | **28** | **28** | **28** | **28** | **28** | **28** |  |  |  |
| комплексы О.Р.У. |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| спортивные игры |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| прыжковые упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| Хоккейная подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| **С.Ф.П.** | **125** | **16** | **16** | **15** | **15** | **16** | **15** | **16** | **16** |  |  |  |
| передвижение класс, ходами |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| имитационные упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| кроссовая подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| ходьба |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| комплекс спец упр. на коньках |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** | **46** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  |  |  |
| обучение общей схеме передвижений к/х |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| обучение спец подгот. упражнений –скольжен. |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| на развитие равновесия |  | х | Х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |
| на согласованную работу рук и ног |  |  |  | х |  |  | х |  | х |  |  |  |
| современ. основные элементы техники к/х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |
| обучение техники спуска со склонов в высок. |  |  |  |  |  | х | х | х |  |  |  |  |
| обучение поворотов на месте |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |
| **Теория** | **16** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |
| вводное занятие краткая историческая |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| справка сведения о возникновении хоккея |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| правила поведения и техника безопасности |  | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Экипировка спортсмена и вратаря |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гигиена, закаливание, режим дня |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |
| врачебный контроль и самоконтроль |  |  |  |  | х |  |  |  | х |  |  |  |
| правила соревнований по хоккею с шайбой |  |  |  |  |  |  | х |  | х |  |  |  |
| **Инструкторская и судейская практика** | **8** | 2 | 2 |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| **Восстановительные мероприятия** | **20** | 10 |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |
| **Контрольные упражнения и соревнования** | **33** |  | **11** |  |  | **11** |  |  | **11** |  |  |  |
| **Медицинское обследование** | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов:** | **476** | **63** | **64** | **51** | **51** | **67** | **53** | **54** | **73** |  |  |  |
| **Учебно тренировочные сборы, спортивно-оздоров. лагерь** | **84** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **42** | **42** |
| **Работа по индивидуальным планам (май)** | **28** |  |  |  |  |  |  |  |  | **28** |  |  |
| **Итого часов:** | **588** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |

**План-график распределения программного материала  
в годичном цикле для тренировочной группы 4-го года обучения (ч)**

*таблица 6*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | кол-во часов | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | Летний озд. лаг | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| **О.Ф.П**: | **196** | **25** | **25** | **25** | **25** | **24** | **24** | **24** | **24** |  |  |  |
| комплексы О.Р.У. |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| спортивные игры |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| прыжковые упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| Хоккейная подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| **С.Ф.П.** | **202** | **26** | **26** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** |  |  |  |
| передвижение класс, ходами |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| имитационные упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| кроссовая подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| ходьба |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| комплекс спец упр. на коньках и ролликах |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** | **46** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  |  |  |
| обучение общей схеме передвижений к/х |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| обучение спец подгот. упражнений –скольжен. |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| на развитие равновесия |  | х | Х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |
| на согласованную работу рук и ног |  |  |  | х |  |  | х |  | х |  |  |  |
| современ. основные элементы техники к/х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |
| обучение техники спуска со склонов в высок. |  |  |  |  |  | х | х | х |  |  |  |  |
| обучение поворотов на месте |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |
| **Теория** | **20** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |
| вводное занятие краткая историческая |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| справка сведения о возникновении хоккея |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| правила поведения и техника безопасности |  | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Экипировка спортсменов и вратаря |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гигиена, закаливание, режим дня |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |
| врачебный контроль и самоконтроль |  |  |  |  | х |  |  |  | х |  |  |  |
| правила соревнований по хоккею |  |  |  |  |  |  | х |  | х |  |  |  |
| **Инструкторская и судейская практика** | **13** | 2 | 2 | 5 |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| **Восстановительные мероприятия** | **20** | 10 |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |
| **Контрольные упражнения и соревнования** | **43** |  | **11** |  | **10** | **11** |  |  | **11** |  |  |  |
| **Медицинское обследование** | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов:** | **544** | **71** | **72** | **64** | **69** | **72** | **59** | **59** | **78** |  |  |  |
| **Учебно тренировочные сборы, спортивно-оздоров. лагерь** | **96** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **48** | **48** |
| **Работа по индивидуальным планам (май)** | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  | **32** |  |  |
| **Итого часов:** | **672** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |

**План-график распределения программного материала  
в годичном цикле для тренировочной группы 5-го года обучения (ч)**

***таблица 9***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | кол-во часов | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | Летний озд. лаг | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| **О.Ф.П**: | **196** | **25** | **25** | **25** | **25** | **24** | **24** | **24** | **24** |  |  |  |
| комплексы О.Р.У. |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| спортивные игры |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| прыжковые упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| Хоккейная подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| **С.Ф.П.** | **250** | **31** | **31** | **31** | **31** | **31** | **31** | **32** | **32** |  |  |  |
| передвижение класс, ходами |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| имитационные упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| кроссовая подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| ходьба |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| комплекс спец упр. на коньках и ролликах |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** | **46** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  |  |  |
| обучение общей схеме передвижений к/х |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| обучение спец подгот. упражнений –скольжен. |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| на развитие равновесия |  | х | Х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |
| на согласованную работу рук и ног |  |  |  | х |  |  | х |  | х |  |  |  |
| современ. основные элементы техники к/х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |
| обучение техники спуска со склонов в высок. |  |  |  |  |  | х | х | х |  |  |  |  |
| обучение поворотов на месте |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |
| **Теория** | **20** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |
| вводное занятие краткая историческая |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| справка сведения о возникновении хоккея с шайбой |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| правила поведения и техника безопасности |  | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Экипировка спортсмена и вратаря |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гигиена, закаливание, режим дня |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |
| врачебный контроль и самоконтроль |  |  |  |  | х |  |  |  | х |  |  |  |
| правила соревнований похоккею |  |  |  |  |  |  | х |  | х |  |  |  |
| **Инструкторская и судейская практика** | **13** | 2 | 2 | 5 |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| **Восстановительные мероприятия** | **30** | 10 |  |  |  | 10 |  |  | 10 |  |  |  |
| **Контрольные упражнения и соревнования** | **53** |  | **18** |  |  | **17** |  |  | **18** |  |  |  |
| **Медицинское обследование** | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов:** | **612** | **76** | **84** | **70** | **65** | **94** | **65** | **66** | **92** |  |  |  |
| **Учебно тренировочные сборы, спортивно-оздоров. лагерь** | **108** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **54** | **54** |
| **Работа по индивидуальным планам (май)** | **36** |  |  |  |  |  |  |  |  | **36** |  |  |
| **Итого часов:** | **756** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |

**План-график распределения программного материала  
в годичном цикле для группы спортивного совершенствования**

***таблица 10***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | кол-во часов | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | Летний озд. лаг | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| **О.Ф.П**: | **245** | **31** | **31** | **30** | **30** | **31** | **31** | **31** | **30** |  |  |  |
| комплексы О.Р.У. |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| спортивные игры |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| прыжковые упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| Хоккейная подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| **С.Ф.П.** | **386** | **49** | **48** | **48** | **48** | **48** | **49** | **48** | **48** |  |  |  |
| передвижение класс, ходами |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| имитационные упражнения |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| кроссовая подготовка |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| ходьба |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| комплекс спец упр. на коньках и ролликах |  | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** | **49** | **6** | **6** | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **6** |  |  |  |
| обучение общей схеме передвижений к/х |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| обучение спец подгот. упражнений –скольжен. |  | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| на развитие равновесия |  | х | Х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |
| на согласованную работу рук и ног |  |  |  | х |  |  | х |  | х |  |  |  |
| современ. основные элементы техники к/х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |
| обучение техники спуска со склонов в высок. |  |  |  |  |  | х | х | х |  |  |  |  |
| обучение поворотов на месте |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |
| **Теория** | **28** | **4** | **4** | **3** | **3** | **4** | **4** | **3** | **3** |  |  |  |
| вводное занятие краткая историческая |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| справка сведения о возникновении хоккея |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| правила поведения и техника безопасности |  | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Экипировка спортсмена и вратаря |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гигиена, закаливание, режим дня |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |
| врачебный контроль и самоконтроль |  |  |  |  | х |  |  |  | х |  |  |  |
| правила соревнований по хоккею с шайбой |  |  |  |  |  |  | х |  | х |  |  |  |
| **Инструкторская и судейская практика** | **10** | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| **Восстановительные мероприятия** | **33** | 11 |  |  |  | 11 |  |  | 11 |  |  |  |
| **Контрольные упражнения и соревнования** | **61** |  | **21** |  |  | **20** |  |  | **20** |  |  |  |
| **Медицинское обследование** | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов:** | **816** | **103** | **112** | **89** | **87** | **125** | **92** | **90** | **118** |  |  |  |
| **Учебно тренировочные сборы, спортивно-оздоров. лагерь** | **144** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **72** | **72** |
| **Работа по индивидуальным планам (май)** | **48** |  |  |  |  |  |  |  |  | **48** |  |  |
| **Итого часов:** | **1008** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |

**3.1 Физическая подготовка**

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

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

**Общеподготовительные упражнения**

**1. Строевые и порядковые упражнения.**

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

**2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону *Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

**3. Упражнения для развития физических качеств.**

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

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

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростыо. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действии с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 *%* от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

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

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающиие 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. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера — 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

**3.2 Специально-подготовительные упражнения**

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

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

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

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств* мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

*Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса,* способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

*Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности* способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

• броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;

• ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;

* смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
* игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот,
* эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущении. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС 195-210 уд./мин.
2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС - 190-210 уд./мин.
3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.
4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд./мин.

**3.3 Техническая подготовка**

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

**Техническая подготовка для всех этапов.**

**Приемы техники передвижения на коньках**

*Таблица 10*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Приемы техники хоккея** |  | **Этап начальной подготовки** | | Учебно-тренировочный этап | | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | | |
|  | **1-й** | **2-й 3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| 1. | Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Основная стойка (посадка) хоккеиста |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот |  | +  + |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Бег скользящими шагами |  | +  + | + | + | + |  |  |  |
| 7. | Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) |  | +  + |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Повороты по дуге переступанием двух ног |  | +  + | + |  |  |  |  |  |

*Продолжение табл.№ 10*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Приемы техники хоккея** |  | **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | | | | | | |  |
| **Год обучения** | | | | | | | | | | |
|  | **1-й** | **2-й 3-й** | | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |  | |
| 10. | Повороты влево и вправо скрестными шагами | / |  |  | | + | + | + | + | + |  | |
| 11. | Торможения полуплугом и плугом |  | + | + | |  |  |  |  |  |  | |
| 12. | Старт с места лицом вперед |  | + | + | | + | + | + |  |  |  | |
| 13. | Бег короткими шагами |  |  | + | | + | + | + | + | + |  | |
| 14. | Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах |  |  | + | | + | + | + | + | + |  | |
| 15. | Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка) |  |  |  | | + | + | + | + | + |  | |
| 16. | Прыжки толчком одной и двумя ногами |  |  |  | | + | + | + | + | + |  | |
| 17. | Бег спиной вперед  не отрывая коньков ото льда |  |  | + | | + | + | + | + | + |  | |
| 18. | Бег спиной вперед переступанием ногами |  |  | + | | + | + | + |  |  |  | |
| 19. | Бег спиной вперед скрестными шагами |  |  |  | |  | + | + | + | + |  | |
| 20. | Повороты в движении на 180° и 360° |  |  |  | | + | + | + | + | + |  | |

*Окончание табл. № 10*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Приемы техники хоккея** |  | **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | | | | | | |  |
| **Год обучения** | | | | | | | | | | |
|  | **1-й** | **2-й 3-й** | | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |  | |
| 21. | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах |  | + | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 22. | Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления |  | + | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 23. | Падения на колени в движений с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении |  |  | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 24. | Кувырок в движении |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| 25. | Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении |  | + | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 26. | Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости |  |  |  | |  | + | + | + | + | + | |
| 27. | Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования |  |  |  | |  | + | + | + | + | + | |

*Таблица 11***Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Приемы техники хоккея** |  | **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | | | | | | |  |
| **Год обучения** | | | | | | | | | | |
|  | **1-й** | **2-й** | | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | **7-й** |  | |
| 1. | Основная стойка хоккеиста |  | **+** | + | |  |  |  |  |  |  | |
| 2. | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий |  | + | + | |  |  |  |  |  |  | |
| 3. | Ведение шайбы на месте |  | + | + | | + |  |  |  |  |  | |
| 4. | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу |  |  | + | | + | + | + | + | **+** | + | |
| 5. | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы |  |  | + | | **+** | + | + | + | + | + | |
| 6. | Ведение шайбы дозированными толчками вперед |  |  | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 7. | Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки |  |  |  | | + | + | + | + |  |  | |
| 8. | Ведение шайбы коньками |  |  |  | | + | + | + | + | **+** | + | |
| 9 | Ведение шайбы в движении спиной вперед |  |  |  | |  | + | + | + | + | + | |

*Продолжение табл. №11*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | **7-й** |  |
| 10. | Обводка соперника на месте и в движении |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 11. | Длинная обводка |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12. | Короткая обводка |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 13. | Силовая обводка |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 14. | Обводка с применением обманных действий-финтов |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 15. | Финт клюшкой |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 16. | Финт с изменением скорости движения |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 17. | Финт головой и туловищем |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 18. | Финт на бросок и передачу шайбы |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 19. | Финт — ложная потеря шайбы |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 20. | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21. | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22. | Удар шайбы с длинным замахом |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 23. | Удар шайбы с коротким замахом (щелчок) |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 24. | Бросок-подкидка |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 25. | Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

*Окончание табл. №11*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | **7-й** |  |
| 26. | Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 27. | Броски шайбы с неудобной стороны |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 28. | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 29. | Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 30. | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 31. | Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 32. | Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 33. | Остановка и толчок соперника грудью |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 34. | Остановка и толчок соперника задней частью бедра |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 35. | Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой |  |  |  | + | + | + | + | + | + |

*Таблица 12***Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Приемы техники хоккея** |  | **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | | | | | | |  |
| **Год обучения** | | | | | | | | | | |
|  | **1-й** | **2-й** | | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | **7-й** |  | |
| 1. | Обучение основной стойке вратаря |  | + | + | | + |  |  |  |  |  | |
| 2. | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому |  | + | + | | + |  |  |  |  |  | |
| 3. | Приемы техники передвижения на коньках |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| 4. | Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) |  | + | + | | + | + | + |  |  |  | |
| 5. | Т-образное скольжение (вправо, влево) |  |  | + | | + | + | + | + |  |  | |
| 6. | Передвижение вперед выпадами |  |  | + | | + | + | + |  |  |  | |
| 7. | Торможения плугом, полуплугом |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
| 8. | Торможение на параллельных коньках |  | + | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 9. | Передвижения короткими шагами |  |  | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 10. | Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря |  |  | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 11. | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями |  |  | + | | + | + | + | + | + | + | |

*Продолжение табл. №12*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | **7-й** |  | |
| Ловля шайбы | | | | | | | | | | | |
| 12. | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте |  | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| 13. | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках |  |  | + | + | + |  |  |  |  | |
| 14. | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением |  |  |  | + | + | + |  |  |  | |
| 15. | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена |  |  |  |  | + | + | + |  | |  |
|  | Техника игры вратаря | | | | | | | | | | |
| 16. | Ловля шайбы ловушкой в шпагате |  |  |  |  |  |  | + | + |  | |
| 17. | Ловля шайбы на блин |  |  |  |  |  |  | + | + |  | |
| 18. | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени |  |  |  | + | + | + |  |  |  | |
|  | Отбивание шайбы | | | | | | | | | | |
| 19. | Отбивание шайбы блином стоя на месте |  |  | + | + | + |  |  |  |  | |
| 20. | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках |  |  | + | + | + | + |  |  |  | |
| 21. | Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 22. | Отбивание шайбы коньком |  |  | + | + | + | + |  |  |  | |

*Продолжение табл. №12*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | **7-й** |  |
| 23. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 24. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 25. | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| 26. | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Отбивание шайбы щитками в шпагате |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
|  |  | *Прижимания шайбы* | | | | | | | | |
| 31. | Прижимания шайбы туловищем и ловушкой |  | + | + | + |  |  |  |  |  |

*Окончание табл. №12*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | **7-й** |  |
|  |  | Владение клюшкой и шайбой | | | | | | | | | |
| 32. | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении | |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 33. | Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. | Остановка шайбы клюшкой у борта | |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 35. | Выбрасывание шайбы клюшкой по борту | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Бросок шайбы на дальность и точность | |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 37. | Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками | |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 38. | Передача шайбы подкидкой | |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 39. | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками | |  |  |  | + | + | + | + | + | + |

**3.4 Тактическая подготовка**

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В табл. 13-14 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

*Таблица №13*

**Тактическая подготовка для всех этапов**

*Продолжение табл. №13*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Приемы техники хоккея** |  | **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | | | | | | |  |
| **Год обучения** | | | | | | | | | | |
|  | **1-й** | **2-й** | | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | **7-й** |  | |
| Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Скоростное маневрирование и выбор позиции |  | + | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 2 | Дистанционная опека |  |  | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 3 | Контактная опека |  |  |  | |  | + | + | + | + | + | |
| 4 | Отбор шайбы перехватом |  |  |  | | + |  |  |  |  |  | |
| 5 | Отбор шайбы клюшкой |  | + | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 6 | Отбор шайбы с применением силовых единоборств |  |  |  | |  | + | + | + | + | + | |
| 7 | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок |  |  |  | |  | + | + | + | + | + | |
| Приемы групповых тактических действий | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Страховка |  |  |  | | + |  |  |  |  |  | |
| 2 | Переключение |  | + | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 3 | Спаренный (парный) отбор шайбы |  |  |  | |  | + | + | + | + | + | |
| 4 | Взаимодействие защитников с вратарем |  |  |  | |  | + | + | + | + | + | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | | **7-й** |  |
|  |  | Приемы командных тактических действий | | | | | | | | | |
| 1. | Принципы командных оборонительных тактических действий |  |  |  |  |  | + | | + | + | + |
| 2. | Малоактивная оборонительная система 1—2—2 |  |  | + | + | + | + | | + | + | + |
| 3. | Малоактивная оборонительная система 1—4 |  |  | + | + | + | + | | + | + | + |
| 4. | Малоактивная оборонительная система 1—3—1 |  |  |  |  |  | + | | + | + | + |
| 5. | Малоактивная оборонительная система 0—5 |  |  | + | + | + | + | | + | + | + |
| 6. 1 6. | Активная оборонительная система 2—1—2 |  |  |  | + | + | + | | + | + | + |
| 7.  7. | Активная оборонительная система 3—2 |  |  |  |  |  | + | | + | + | + |
| 8. | Активная оборонительная система 2—2— 1 |  |  |  |  |  |  | |  | + | + |
| 9. | Прессинг |  |  |  | + | + | + | | + | + | + |
| 10. | Принцип зонной обороны в зоне защиты |  |  | + | + | + | + | | + | + | + |
| 11. | Принцип персональной обороны в зоне защиты |  |  |  | + | + | + | | + | + | + |
| 12. | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты |  |  | + | + | + | + | | + | + | + |
| 13. | Тактические построения в обороне при численном меньшинстве |  |  |  | + | + | + | | + | + | + |
| 14. | Тактические построения в обороне при численном большинстве |  |  |  | + | + | + | | + | + | + |

*Продолжение табл. №13*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | **7-й** |  |
| 1. | | Атакующие действия без шайбы |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем | |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  |  | |  | | | | | | | | |
| 1. | Передачи шайбы — короткие, средние, длинные | |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место | |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта | |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач | |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Тактическая комбинация — «скрещивание» | |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Тактическая комбинация — «стенка» | |  |  | + | + 1 + | + | + | + | + | + |
| 7. | Тактическая комбинация — «оставление шайбы» | |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 8. | Тактическая комбинация — «пропуск шайбы» | |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Тактическая комбинация — «заслон» | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Окончание табл. №13*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | | **7-й** |  |
| 10. | Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:  — в зоне нападения;  — в средней зоне;  — в зоне зашиты | |  | + | + | + | + | + | + | | + | + |
|  |  | *Командные акакующие тактические действия* | | | | | | | | | | |
| 1. | Организация атаки и контратаки из зоны защиты |  | | + | + | + | + | + | | + | + | *+* |
| 2. | Организованный выход из зоны зашиты через крайних нападающих | |  | + | + | + | + | + | + | | + | + |
| 3. | Выход из зоны зашиты через центральных нападающих | |  | + | + | + | + | + | + | | + | + |
| 4. | Выход из зоны через защитников | |  |  | + | + | + | + | + | | + | + |
| 5. | Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач | |  |  |  | + | + | + | + | | + | + |
| 6. | Контратаки из зоны защиты и средней зоны | |  |  |  | + | + | + | + | | + | + |
| 7. | Атака с хода | |  |  |  | + | + | + | + | | + | + |
| 8. | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих | |  |  | + | + | + | + | + | | + | + |
| 9. | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего | |  |  | + | + | + | + | + | | + | + |
| 10. | Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников | |  |  | + | + | + | + | + | | + | + |
| 11. | Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3 | |  |  | + | + | + | + | + | | + | + |
| 12. | Игра в нападении в численном меньшинстве | |  |  |  | + | + | + | + | | + | + |

*Таблица 14*

**Тактическая подготовка для всех этапов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Приемы техники хоккея** |  | **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | | | | | | |  |
| **Год обучения** | | | | | | | | | | |
|  | **1-й** | **2-й** | | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | **7-й** |  | |
| Тактика игры вратаря Выбор позиции в воротах | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1. 3:1, 3:2) | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 2. | Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника |  |  | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 3. | Прижимание шайбы |  | + | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 4. | Перехват и остановка шайбы |  |  | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 5. | Выбрасывание шайбы |  | + | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 6. | Взаимодействие с игроками защиты при обороне |  |  |  | |  | + | + | + | + | + | |
| 7. | Взаимодействие с игроками при контратаке |  |  |  | |  |  | + | + | + | + | |

**3.5. Теоретическая подготовка**

**Темы теоретической подготовки**

***Физическая культура и спорт в России***

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

***Влияние физических упражнений на организм спортсмена***

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

***Этапы развития отечественного хоккея***

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

***Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте***

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

Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

***Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания***

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

***Травматизм в спорте и его профилактика***

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;

- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;

- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;

- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

***Характеристика системы подготовки хоккеистов***

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок.

Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

***Управление подготовкой хоккеистов***

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

***Основы техники и технической подготовки***

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

***Основы тактики и тактической подготовки***

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

***Характеристика физических качеств и методика их воспитания***

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

***Соревнования по хоккею***

Планирование, организация и проведение соревновании. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

***Психологическая подготовка хоккеистов***

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеиста непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

***Разработка плана предстоящей игры***

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

***Установка на игру и ее разбор***

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

**3.6 Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

**Общая психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;

- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;

- воспитание волевых качеств;

- развитие процесса восприятия;

- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

- развитие оперативного (тактического) мышления;

- развитие способности управлять своими эмоциями.

***ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ***

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно педагогично воздействовать на формирование личностных качеств устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

***ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА***

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

***ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ***

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 установку на выполнение упражнений.

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

***Выдержка и самообладание***

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 выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

***Инициативность и дисциплинированность***

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

***Дисциплинированность***выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

***РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ***

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровом деятельности хоккеиста имеет и *глубинное зрение,* выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

***РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ***

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов — его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

***РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ***

Тактическое мышление — это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

***РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ***

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;

- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;

- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ**

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

1. осознание игроками значимости предстоящего матча;
2. изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
3. изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
4. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе.

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждення;

- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;

- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;

- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);

- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

*ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

**1) *в подготовительном периоде***наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;

- развитие волевых качеств;

- формирование спортивного коллектива;

- развитие специализированного восприятия;

- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;

- развитие оперативного мышления;

**2) *в соревновательном периоде***акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

**3) в *переходном период****е* ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

**3.7. Медико-восстановительные мероприятия**

**Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

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

**Восстановительные средства и мероприятия.**

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочного сборе.

**3.8. Инструкторская и судейская практика**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по хоккею с шайбой в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по хоккею с шайбой в городе. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, начальника дистанции, контролеров, секретаря.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед обучающимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами;

- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования;

- получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья», или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по школе.

**3.9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

***Таблица №15***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение | Форма подведения итогов |
| **Теоретическая подготовка** | - беседа;  - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостоятельное чтение специальной литературы;  - практические занятия | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  - работа по фотографиям;  - работа по рисункам;  - работа по таблицам;  - практический показ. | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  - специальная литература;  - учебно-методическая литература;  - журнал «Хоккей с шайбой»;  - научно-популярная литература;  - оборудование и инвентарь. | - участие в беседе;  - краткий пересказ учебного материала;  - семинары;  -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам. |
| **Общая физическая подготовка** | -учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - учебные и методические пособия;  - учебно-методическая литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. |
| **Специальная физическая подготовка** | - учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  - учебно-методическая литература;  - коньки;  - ролики; клюшка; шайба; экипировка игрока и вратаря; мяч. | контрольные нормативы и упражнения текущий контроль. |
| **Техническая подготовка** | -учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  -спортивный инвентарь. | контр.упр. нормативы и контр. тренировки.  текущий контроль. |
| **Соревнования** | - контрольная тренировка;  - соревнование | - практический; | -спортивный инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| **Контрольно-переводные испытания** | фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - спортивный инвентарь, методические пособия; | Протокол вводный, текущий. |
| **Медицинский контроль** | групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - оборудование для тестирования. | вводный. |

**4.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

**4.1 Воспитательная работа.**

**Воспитательная работа**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям.

Для развития активного, творческого отношения обучающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям ИВС, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

**4.2.ПЛАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Цель:** Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

**Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и [профессионального образования](https://pandia.ru/text/category/professionalmznoe_obrazovanie/), формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

**Рекомендуемые педагогические технологии:**

- идеи деятельностного подхода;

- технология личностно-ориентированного подхода;

- технология обучения в сотрудничестве;

- технология проектной и [исследовательской деятельности](https://pandia.ru/text/category/nauchno_issledovatelmzskaya_deyatelmznostmz/);

- технология [оценочной деятельности](https://pandia.ru/text/category/otcenochnaya_deyatelmznostmz/) – «портфолио»

- технология развития критического мышления;

- технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Сроки** | **Ответственный** |
| **I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | |
| 1. | Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп ТЭ–5 | сентябрь | Заместитель директора Тренеры-преподаватели |
| 2. | Проведение социологического опроса выпускников МБУДО «ДЮСШ» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации | 2 раза в год  Сентябрь, март | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 3. | Выявление обучающихся на тренировочном этапе 4 и 5года обучения не определившихся с выбором профессии | март | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 4. | Анализ работы по реализации программы | май | Администрация |
| 5. | Анализ работы по профориентации с обучающимися и их родителями | март-апрель | Администрация |
| **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | |
| 1. | Подготовка плана работы по профориентации на учебный год | Май-июнь | Администрация |
| 2. | Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ с заинтересованными организациями (ССУЗ, ВУЗы) | Май | Методист |
| 3 | Создание информационного стенда с информацией:  - потребности рынка труда;  - профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии);  - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗ, ВУЗы);  - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников | В течение года | Заместитель директора Методист |
| 4 | Проведение для обучающихся на тренировочном этапе дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течение года | Тренеры-преподаватели |
| 5 | Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер» | регулярно | Методист |
| 6 | Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации | регулярно | Методист |
| 7 | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» [образовательной программы](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) отделения | Регулярно, в соответствии с учебным планом | Тренеры-преподаватели |
| 8 | Разработка [опросных листов](https://pandia.ru/text/category/oprosnie_listi/) для проведения анкетных опросов обучающихся и их родителей | октябрь | Методист |
| **III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ** | | | |
| 1. | Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения | апрель | Заместитель директора |
| 2. | Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения |  | Заместитель директора |
| 3. | Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися» | 1 раз в квартал | Директор |
| 4. | «Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы | 1 раз в четверть | Заместитель директора |
| **IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ** | | | |
| 1. | Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики | По графику проведения | Тренеры-преподаватели |
| 2. | Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации | Постоянно | Тренеры-преподаватели |
| 3. | Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя | Ежегодно | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 4. | Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии | 1 раз в год | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 5. | Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования | март | Заместитель директора |
| **V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ** | | | |
| 1 | Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика». | Согласно учебного плана | Тренеры-преподаватели |
| 2 | Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися, в первую очередь «группы риска» | регулярно | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 3 | Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений | регулярно | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 4 | Мониторинг профнамерений обучающихся | Сентябрь-октябрь | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 5 | Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений. | В течение года | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 6 | Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью | Ежегодно февраль | Методист  Тренеры-преподаватели |

Развивать интересы и способности обучающегося, создавать условия для самоактуализации обучающихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

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

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят упражнения по ОФП и СФП. Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 балов. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива, 2 балла – норматив,3 балла – свыше норматива.

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

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

**5.1. Участие в соревновательных и матчевых встречах**

**(количество встреч-игр)**

Таблица №16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** |  | **группа начальной подготовки 1-го года обучения** | **группа начальной подготовки 2-го года обучения** | **тренировочная группа 1-го года обучения** | **тренировочная группа 2-го года обучения** | **тренировочная группа 3-го года обучения** | **тренировочная группа 4-го года обучения** | **тренировочная группа 5-го года обучения** |
|  | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | **7-й** |
| Учебно-тренировочные |  | 2 | - | 2 | 2 | 5 | 5 | 4 |
| Контрольные |  | - | 2 | 2 | 3 | 5 | 6 | 6 |
| Основные |  | 6 | 8 | 8 | 10 | 15 | 16 | 18 |
| ВСЕГО |  | 8 | 10 | 12 | 15 | 25 | 27 | 28 |

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля:

этапный, текущий и оперативный.

***Этапный контроль***предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;

- антропометрические обследования;

- тестирование уровня физической подготовленности;

- тестирование технико-тактической подготовленности;

- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;

- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

***Текущий контроль***проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;

- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

***Оперативный контроль***направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

**5.2. Тесты для оценки контроля обучающихся в начального этапа**

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

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из п.п. упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 6x9 м (с).

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

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 6x9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м  
   от ворот).

**5.3 Оценка уровня подготовленности юных хоккеистов групп тренировочного этапа**

Для оценки общей физической подготовленности групп начальной специализации применяются следующие тесты (вне льда) - 11-12лет.

1. Бег 30 м со старта (с) - оцениваются скоростные качества.
2. Трехкратный прыжок в длину (м) - оцениваются скоростно-силовые качества.
3. Бег 400 м (с) - оценивается скоростная выносливость.
4. Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во) - оцениваются силовые качества.
5. Подтягивание на перекладине (кол-во).
6. Тест Купера: 12-минутный бег (м).

Для оценки специальной физической подготовленности групп начальной специализации (на льду) - 11 - 12 лет.

1. Бег 30 м на коньках - оцениваются стартовая скорость – *время 1-го 10-метрового отрезка* и дистанционная - *время 3-го 10-метрового отрезка.*
2. Челночный бег 4x54 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Указанные тесты в своей основе используются в качестве оценки и контроля уровня физической подготовленности и в группах углубленной специализации с незначительным их усилением.

Так в тестах ОФП вместо 3-кратного прыжка в длину используется 5-кратный, а вместо теста Купера, используется бег на 3000 м, а в тестах специальной физической подготовки (СФП) вместо теста челночный бег 4x54 м, проводится тест 5x54 м.

**5.4 Оценка и контроль технико-тактической подготовленности в группах тренировочного этапа**

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);

- с помощью специальных тестов;

- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов учебно-тренировочных групп применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).
2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.
3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска.

Точнее и объективней можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

**5.5 Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов**

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

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

**5.6. Оценка и контроль тренировочной деятельности**

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

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

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;

- тренировочных занятий;

- часов, затраченных на тренировочные занятия.

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

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

**5.7. Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) обучающимися начального этапов**

**Оценка общей физической подготовленности**

**1. 20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

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

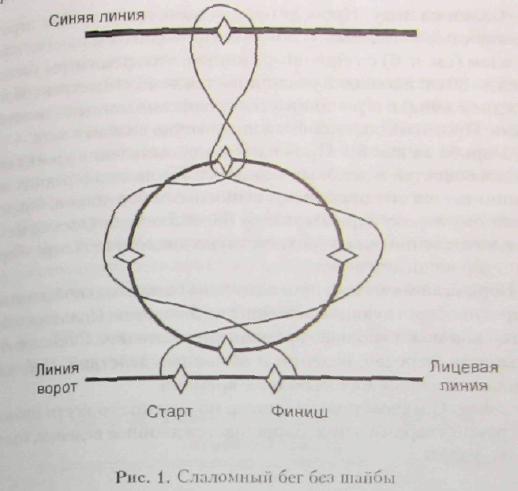
**3. Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой.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

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

**5. Тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем 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), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

**6. Челночный бег 6x9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

**5.8. Оценка специальной физической и технической подготовленности**

1. **Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).
2. **Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.
3. **Челночный бег 6x9 метров**. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка незасчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
4. **Слаломный бег с шайбой**. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.
5. **Слаломный бег без шайбы** (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.
6. **Салки (вне льда).** Игра проводится на площадке 6x9 метров двумя командами по 5 человек. *Примечание.* Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

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

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

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

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

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

**9. Борьба за мяч.** Игра проводится па 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.

**5.9. Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) обучающимся тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования.**

**Оценка общей физической подготовленности**

**1. Бег30 м** с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

**2. Пятикратный прыжок вдлину** 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).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

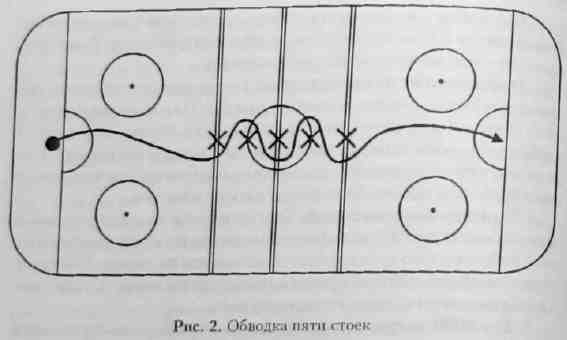
1. **Челночный бег 5x54 м**. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по "коридору" шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот 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).
2. **Бег на** **коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.**

Тест направлен на оценку техники передвижении на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист 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.

**6. Обводка пяти стоек** с последующим броском в ворота (Рис. 2). 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.

**7. 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.

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.

В табл. 29и 30приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов предварительной и начальной подготовки, а также начальной и углубленной специализации учебно-тренировочного этапа. Они представляют собою усредненные показатели многократных тестирований и являются ориентиром и средством контроля для тренеров и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

**5.10. Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для начальных этапов**

*Таблица №17*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Этапы** | | | |
| **начальный** | **начальный** | | |
| **Годы** | | | |
| **1 й** | **2 й** | | **3 й** |
| По общей физической | | | | |
| Бег 20 м с высокого старта (с) | 4,88 | 4,25 | 4,17 | |
| Прыжок в длину толчком двух ног (м) | 127,11 | 160,3 | 182,5 | |
| Отжимание на руках из упора лежа (кол-во) | 17 | 37 | 41 | |
| Бег 20 м спиной вперед (с) | 9,38 | 7,17 | 6,93 | |
| Челночный бег 4x9 м | 12,92 | 11,03 | 10,89 | |
| Комплексный тест на ловкость (с) | 17,76 | 16,88 | 16,69 | |
| По специальной физической и технической | | | | |
| Бег на коньках 20 м (с) | 4,98 | 4,28 | 4,21 | |
| Бег спиной вперед на коньках 20 м (с) | 7,39 | 6,27 | 6,22 | |
| Челночный бег на коньках 6x9 м (с) | 17,67 | 16,47 | 16,32 | |
| Слаломный бег б/ш (с) | 13,89 | 12,39 | 12,10 | |
| Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с) | - | 8,3 | 7,9 | |
| Слаломный бег с/ш (с) | 17,13 | 14,42 | 14,19 | |

**5.11. Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности тренировочных групп**

*Таблица №18*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | **Тренировочный этап** | | | | | |
|  | **Годы** | | | | | |
|  | **1-й** | **2-й** | | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| По общей физической подготовленности |  |  | |  |  |  |
| Бег 30 м старт с места (с) | 5,2 | 5,0 | | 4,8 | 4.6 | 4,4 |
| Пятикратный прыжок в длину (м) | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12,5 |
| Бег 400 м (с) | 74 | 70 | | 66 | 64 | 62 |
| Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во) | 10 | 12 | | 14 | 16 | 18 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во) | 8 | 10 | | 12 | 14 | 15 |
| Бег 3000 м (мин) | - | - | | 12,6 | 12,3 | 12,0 |
| По специальной физической и технической подготовки |  | |  |  |  |  |
| Бег на коньках 30 м (с) | 5,6 | | 5,2 | 4,8 | 4,6 | 4,4 |
| Челночный бег 5x54 м (с) | 38,0 | 38,4 | | 46,0 | 45,0 | 44,0 |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) | 27 | 26 | | 24 | 23 | 22 |
| Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с) | 7,8 | 7,6 | | 7,4 | 7,2 | 7,0 |
| Броски шайбы в ворота (балл) | 5 | | 6 | 7 | 9 | 10 |

**5.12 Методический материал**

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

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

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

В табл. 19 представлены примерные блоки тренировочных заданий по совершенствованию технического мастерства хоккеистов в завершающих бросках шайбы.

*Таблица 19*

**Примерная схема блока тренировочных заданий для групп учебно-тренировочного этапа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки, год обучения | | Содержание | | Дозировка | | Организационно-методические указания |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 |
| *Задача — совершенствование техники и точности попаданий в бросках шайбы* | | | | | | |
| Учебно-тренировочный этап. Группы на­чальной спе­циализации: 1 год 2 год Углубленная специализация: 1 год 2 год 3 год 4 год | | Броски выполняются на технику и точ­ность попадания в цель. 1. Броски выполняются с одной точки, расположенной напротив ворот на рас­стоянии 9 м в заданную точку в воротах (из одной точки в одну точку). 2. Броски выполняются из одной точки (9 м от ворот) в разные заданные точки в воротах. 3. Броски выполняются из разных точек (с расстояния 9 м) в одну точку, задан­ную в воротах. 4. Броски выполняются из разных точек (с расстояния 9 м) в разные заданные точки в воротах. 5. Броски выполняются по методу сбли­жаемых заданий. 5 бросков с 5 м после чего 5 бросков с 15 м 5 бросков с 7 м и 5 бросков с 11 м Затем 10 бросков с 9 м | | 10 бросков с ин­тервалом между бросками 5-6 с с интервалом между бросками 5-6 с, при смене позиции 12 с | | Броски выполняются на льду хоккей­ного поля в мишени, подвешенные в хоккейные ворота. Целевая установка: выполнить технически правильно и попасть в цель. Броски выполняются произвольно без проявления максимальных мы­шечных напряжений |
| *Задача — повышение быстроты и силы броска шайбы (скорости вылета)* | | | | | | |
| Учебно-  тренировочный  этап | 1. Броски шайбы на силу о большим ее разгоном в подготовительной фазе | | 10 бросков в серии. Всего 3 серии, интервал между сериями 2 мин | | 1. Целевая установка — проявление максимума взрывной силы в финальной фазе броска.  2. Броски выполняются в парах. Партнеры располагаются друг против друга на расстоянии 20 м | |
| 2. Броски утяжеленной шайбы (300-400 г) по льду | | - « - | | 1-й бросает шайбу партнеру с максимальной силой. 2-й принимает ее мягким уступающим движением и в одно касание отправляет ее обратно также с возможным максимумом силы. | |
| 3. Броски шайбы на силу с коротким ее разгоном в подготовительной фазе (кистевые броски) | | 10 бросков в серии. Всего 2 серии, интервал между сериями 3-4 мин | | 5. Обратить внимание на проявления максимума усилий и оптимальный угол вылета шайбы. | |
| 4. Кистевые броски утяжеленной шайбы (250-300 г) с проявлением максимума взрывной силы кистями рук в основной фазе | | - « - | | 6. Обратить внимание при бросках утяжеленной шайбы на взрывное усилие кистями рук. При бросках обычной шайбы на быстроту выполнения броска и захлестывающее движение кистями рук. | |
| 5. Броски шайбы на дальность | | 10 бросков в серии. Всего | | 7. Игрок занимает позицию напротив ворот, на расстоянии 9 м от них расставляются 10 шайб по линии. По команде игрок выполняет броски в мишень в воротах. Оценивается быстрота выполнения всех 10 бросков | |
| 6. Броски равновесомых шайб. В серии 10 бросков утяжеленных шайб, 10 бросков - обычных, между ними интервал 1,5-2 мин | | 2 серии, интервал между сериями 3-4 мин 3 серии | |  | |
| 7. Выполнение бросков шайбы на быстроту (скорострельность) | |  | | вс и точность попадания в цель. | |

*Окончание табл. 19*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| *Задача — повышение уровня эффективности, надежности* | | *стабильности и вариативности бросков шайбы в условиях,* | |
| *адекватных соревновательной деятельности* | | |  |
| Учебно- тренировочный этап | 1. Выполнение бросков шайбы из различных исходных положений (и.п.): спиной к цели, стоя на коленях, в падении. С удобной и неудобной стороны. | 15 бросков в серии. Всего 3 серии | Упражнения проводятся на льду хок- |
| кейного поля. |
| Целевая установка: |
| 1. Выполнять броски шайбы с доста- |
| точно возможной силой и точностью . |
| 2. Выполнение бросков шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве. | — « — | попадания в цель. |
| 2. Упражнения выполняются в арит- |
| мии, при этом темп колеблется от |
| среднего до максимального. |
| 3. Выполнение бросков шайбы после быстрого приема и подработки в сложной игровой ситуации при плохой передаче партнера: идущей резко в ноги хоккеисту, надо льдом, далеко впереди, в стороне и сзади от него. | 10 бросков в серии. Всего 3 серии | 3. В тренировочных занятиях сначала |
| эти упражнения выполняются в отно- |
| сительно простых условиях, затем в |
| сложных модельных ситуациях игро- |
| вой деятельности. |
| 4. Упражнение 1:1 при выходе напа- |
| дающего по центру, с края слева и |
| 4. Выполнение бросков шайбы в противоборстве с вратарем, в сложных гровых ситуациях, а также выполнение буллитов. | 15 бросков в серии. Всего 2 серии | справа, из-за ворот. Сначала выпол- |
| няются в простых, а затем в сложных |
| условиях. |
| 5. Сначала комплекс игровых упраж- |
|  | 5. Выполнение бросков шайбы в сложных условиях соревновательной деятельности. | — « — | нений выполняется в относительно |
| упрощенных условиях, затем в слож- |
| ных условиях соревновательной дея- |
| тельности. |

\* Направленность блока - совершенствование технического мастерства в бросках шайбы.

**Индивидуальная карта спортсмена**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата и место рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Гол, место начала занятий спортом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, избранным видом спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Спортивное общество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Город, республика \_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные группы, год обучения | Дата обследо­вания | Физическое развитие | | | | | | Заключение врача |
| Рост, см | Масса тела, кг | Сила сгибателей кисти, кг | ЖЕЛ | МСК | |
| мл/мин | мл/мин/кг |
| Исходные данные при зачислении в ДЮСЩ, СДЮЩОР |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этап спортивно-оздоровительный. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этап начальной подготовки: 1-й  2-й |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный этап  1-й  2-й  3-й  4-й  5-й |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Продолжение индивидуальной карты спортсмена*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы и годы обучения | Дата обследования | Физическая подготовленность | | | | | | | Тренировочная и соревновательная деятельность | | Лучшее спортивные мероприятия |
| общая | | | | специальная | | |
| Бег на 30м. | Прыжки в длину с места | Челночный бег 3х10 м.,с. | Сгибание и разгибание рук в висе, кол-во повторений | Бег на 30м. | Челночный бег 3х54 м.,с. | Малая восьмерка, с. | количество | |
| Тренировочных дней/занятий | Соревновательных дней/занятий |
| Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этап спортивно-оздоровительный. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этап начальной подготовки: 1-й 2-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный этап  1-й  2-й  3-й  4-й  5-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**5.13. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** | **Условия выполнения программы** |
| 1.1 | Теоретическая подготовка | **Учебное помещение** - письменные столы (10 шт); стулья (30 шт); телевизор (1 шт); мультимедийный проектор (1шт); проекционный экран (1шт); ноутбук (1шт); колонки (4 шт). |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | **Спортивная площадка** – бревна параллельные, брусья параллельные, перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый.  **Игровая площадка-**  ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (11шт); тренажер для рук змейка (5 шт); Тренажер «Мастер Пасс» (2шт); Шары для дриблинга (20 шт); кегли (15 шт). |
| 1.3 | Специально-физическая подготовка | **Хоккейный корт**  – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные (68 шт.); хоккейные шлемы (60 шт); блин вратаря (3шт); ловушка вратаря (3 шт); подтяжки игрока (59шт); перчатки игрока (65 шт); хоккейный комбинезон (68шт); майки хоккейные (45шт); шорты вратаря (3шт);  шорты игрока (68шт); защита голени игрока (34 шт); защита локтя игрока (65шт); панцирь игрока (65 шт); панцирь вратаря (3шт); протектор горла игрока (65шт); протектор горла вратаря (3шт); раковина игрока (65шт); раковина вратаря (3шт); шитки вратаря (3шт). |
| **Хоккейный корт**  – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные (68 шт.); хоккейные шлемы (60 шт); блин вратаря (3шт); ловушка вратаря (3 шт); подтяжки игрока (59шт); перчатки игрока (65 шт); хоккейный комбинезон (68шт); майки хоккейные (45шт); шорты вратаря (3шт); шорты игрока (68шт); защита голени игрока (34 шт); защита локтя игрока (65шт); панцирь игрока (65 шт); панцирь вратаря (3шт); протектор горла игрока (65шт); протектор горла вратаря (3шт); раковина игрока (65шт); раковина вратаря (3шт); шитки вратаря (3шт). |
| 1.4 | Техническая подготовка | **Хоккейный корт**  – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, , коньки хоккейные (68 шт.); хоккейные шлемы (60 шт); блин вратаря (3шт); ловушка вратаря (3 шт); подтяжки игрока (59шт); перчатки игрока (65 шт); хоккейный комбинезон (68шт); майки хоккейные (45шт); шорты вратаря (3шт); шорты игрока (68шт); защита голени игрока (34 шт); защита локтя игрока (65шт); панцирь игрока (65 шт); панцирь вратаря (3шт); протектор горла игрока (65шт); протектор горла вратаря (3шт); раковина игрока (65шт); раковина вратаря (3шт); шитки вратаря (3шт). |
|  |  | **Хоккейный корт**  – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные (68 шт.); хоккейные шлемы (60 шт); блин вратаря (3шт); ловушка вратаря (3 шт); подтяжки игрока (59шт); перчатки игрока (65 шт); хоккейный комбинезон (68шт); майки хоккейные (45шт); шорты вратаря (3шт); шорты игрока (68шт); защита голени игрока (34 шт); защита локтя игрока (65шт); панцирь игрока (65 шт); панцирь вратаря (3шт); протектор горла игрока (65шт); протектор горла вратаря (3шт); раковина игрока (65шт); раковина вратаря (3шт); шитки вратаря (3шт). |
| 1.5 | Тактическая подготовка | **Хоккейный корт**  – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, , коньки хоккейные (68 шт.); хоккейные шлемы (60 шт); блин вратаря (3шт); ловушка вратаря (3 шт); подтяжки игрока (59шт); перчатки игрока (65 шт); хоккейный комбинезон (68шт); майки хоккейные (45шт); шорты вратаря (3шт); шорты игрока (68шт); защита голени игрока (34 шт); защита локтя игрока (65шт); панцирь игрока (65 шт); панцирь вратаря (3шт); протектор горла игрока (65шт); протектор горла вратаря (3шт); раковина игрока (65шт); раковина вратаря (3шт); шитки вратаря (3шт). |
| **Хоккейный корт**  – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, , коньки хоккейные (68 шт.); хоккейные шлемы (60 шт); блин вратаря (3шт); ловушка вратаря (3 шт); подтяжки игрока (59шт); перчатки игрока (65 шт); хоккейный комбинезон (68шт); майки хоккейные (45шт); шорты вратаря (3шт); шорты игрока (68шт); защита голени игрока (34 шт); защита локтя игрока (65шт); панцирь игрока (65 шт); панцирь вратаря (3шт); протектор горла игрока (65шт); протектор горла вратаря (3шт); раковина игрока (65шт); раковина вратаря (3шт); шитки вратаря (3шт). |
| 1.6 | Игровая подготовка | **Спортивная площадка** – бревна параллельные, брусья параллельные, перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый.  **Игровая площадка-** ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (11шт); тренажер для рук змейка (5 шт); Тренажер «Мастер Пасс» (2шт); Шары для дриблинга (20 шт); кегли (15 шт). |
| **Хоккейный корт**  – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные (68 шт.); хоккейные шлемы (60 шт); блин вратаря (3шт); ловушка вратаря (3 шт); подтяжки игрока (59шт); перчатки игрока (65 шт); хоккейный комбинезон (68шт); майки хоккейные (45шт); шорты вратаря (3шт); шорты игрока (68шт); защита голени игрока (34 шт); защита локтя игрока (65шт); панцирь игрока (65 шт); панцирь вратаря (3шт); протектор горла игрока (65шт); протектор горла вратаря (3шт); раковина игрока (65шт); раковина вратаря (3шт); шитки вратаря (3шт). |
| **Хоккейный корт**  – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, , коньки хоккейные (68 шт.); хоккейные шлемы (60 шт); блин вратаря (3шт); ловушка вратаря (3 шт); подтяжки игрока (59шт); перчатки игрока (65 шт); хоккейный комбинезон (68шт); майки хоккейные (45шт); шорты вратаря (3шт); шорты игрока (68шт); защита голени игрока (34 шт); защита локтя игрока (65шт); панцирь игрока (65 шт); панцирь вратаря (3шт); протектор горла игрока (65шт); протектор горла вратаря (3шт); раковина игрока (65шт);  раковина вратаря (3шт); шитки вратаря (3шт). |

**6. Информационное обеспечение**

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

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru).

2. Министерство физической культуры и спорта Челябинской области (http://www.kubansport.ru/).