

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ «Смена»
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»
от 31.08.2023 г. № 12-УД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХОККЕЙ»**

Нормативный срок обучения по программе: 10 лет

Разработчики программы:

Грико Анастасия Валерьевна - заместитель
директора по учебно-воспитательной работе МБУ
ДО СШ «Смена»

Купрюхин Вячеслав Николаевич - старший
тренер-преподаватель по хоккею МБУ ДО СШ
«Смена»

Красноярский край,
ЗАТО Железногорск,
г. Железногорск
2023 год

Оглавление

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
Объём Программы	5
Содержание Программы.....	5
Организация спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки	6
Формы обучения и организации учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы	7
Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе	12
Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	15
Инструкторская и судейская практика.....	17
Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.....	19
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки.....	23
Оценочные материалы Программы.....	25
Оценка результатов освоения Программы по годам и этапам спортивной подготовки	25
Контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам и этапам спортивной подготовки	26
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	35
Учебный план	35
Календарный учебный график	35
Рабочие программы по видам спортивной подготовки	35
Учебно-тематический план	83
ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ХОККЕЙ»	90
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	90
Материально-технические условия реализации Программы	90
Кадровые условия реализации Программы.....	91
Информационно-методические условия реализации Программы	93
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ	95
Методические указания по организации контрольных мероприятий	95
Методические указания по проведению контрольных упражнений (тестов).....	96
Приложение № 1 к Программе.....	106
Приложение № 2 к Программе.....	108
<i><u>Приложения к Программе</u></i>	
Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Хоккей".	
Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Хоккей».	

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности по спортивной дисциплине «хоккей» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа по спортивным играм «Смена» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность по Программе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 августа 2022 г., регистрационный № 69795);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 г. № 1267 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских

заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020г., регистрационный № 61238);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», а также с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 997 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71578).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика Программы

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде

учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Объём Программы

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки учащегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Объём Программы устанавливается в астрономических часах и составляет 6 682 часа (Таблица № 1 Программы).

Трудоёмкость видов спортивной подготовки (учебных предметов) устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

Объём Программы по этапам и годам спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю	4,5	6	6	12	12	16	16	16	20	20
Общее количество часов в год	234	312	312	624	624	832	832	832	1 040	1 040
Объём Программы (количество часов)	858			3 744					2 080	
	6 682									

Содержание программы

Содержание Программы направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы, в том числе, по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Содержание Программы учитывает возрастные и гендерные особенности учащихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- *в учебном плане* - через перечень видов спортивной подготовки (учебных предметов), подлежащих освоению и иных мероприятий;

- *в рабочих программах* вида спорта «хоккей», применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения.

- *в содержании программного материала* для учащихся различных возрастных категорий, применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения;

- *в оценочных материалах* - через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения;

- *в методических материалах* - через тематику методических рекомендаций к проведению контрольных мероприятий, контрольных упражнений (тестов), в методических документах, разработанных для обеспечения образовательного процесса.

Организация спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки

Организация спортивной подготовки осуществляется в рамках образовательной деятельности по Программе, на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 2 Программы.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	¹ Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальный количественный состав групп (человек)	² Максимальный количественный состав групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	16	6	по фактической наполняемости ³

Формы обучения и организации учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы

Обучение по Программе осуществляется в очной форме.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является - *учебно-тренировочное занятие*, которое может проводиться в форме групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;

¹ Программа может реализовываться в сокращённые сроки в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения (во исполнение пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

² Подпункт 4.3 приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

³ С учётом наличия учащихся, имеющих уровень спортивной квалификации - «второй спортивный разряд».

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов.

В целях качественной подготовки учащихся к участию в спортивных соревнованиях, повышения их спортивного мастерства, а также обеспечения непрерывности освоения учащимися Программы, организуются *учебно-тренировочные мероприятия*, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 3 Программы).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, представленным в Программе, Учреждение ежегодно определяет план учебно-тренировочных мероприятий, планируемый к реализации в соответствующем спортивном сезоне, с учётом планирования участия учащихся в спортивных соревнованиях, утверждаемый распорядительным актом Учреждения.

Количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется в количестве, не превышающим 1,5 кратного численного состава команды (от количества учащихся в заявочном листе.)

Спортивные соревнования - являются кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Требования к участию учащихся и тренеров-преподавателей в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой

⁴Учащиеся обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой (за исключением участия в спортивных мероприятиях в составе спортивной команды Учреждения, спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации).

⁴ Пункт 1 части 2 статьи 34.4 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Учреждение направляет учащегося (учащихся) и тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) на спортивные соревнования на основании утверждённого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Минимальный объём соревновательной деятельности, являющийся обязательным для выполнения учащимися представлен в Таблице № 4.

Объём соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Юноши					
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60

Девушки					
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учётом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Целью участия в *основных соревнованиях* является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

В представленной таблице № 4 «Объём соревновательной деятельности» указаны минимальные требования к объёму соревновательной деятельности применительно к этапам и периодам спортивной подготовки.

Конкретизация объёма соревновательной деятельности для конкретной группы подготовки по видам спортивных соревнований устанавливается документами планирования тренеров-преподавателей, в соответствии с

учебным планом Программы, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки используется в целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Объем самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Программы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.⁵

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры⁶.

⁵ Пункт 2 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

⁶ Пункт 25 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Воспитание учащихся осуществляется в процессе осуществления учебно-тренировочного процесса, при освоении учащимися видов спортивной подготовки, предусмотренных учебным планом Программы, в рамках теоретических и практических занятий.

Воспитательная работа с учащимися осуществляется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, представленным в Программе (Таблица № 5).

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу и соревновательному процессу; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в профилактических акциях: «Стоп наркотик!», «Мы за здоровый образ Жизни!».	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках и иных мероприятиях.	В течение года
4.	Нравственное воспитание		
4.1	Формирование уважительного отношения к команде,	Беседы, диспуты, разбор различных ситуаций в учебно-тренировочном и	В течение года

	соперникам, тренеру	соревновательном процессах, направленных на формирование культуры спортивного поведения учащихся.	
5.	Развитие творческого мышления		
5.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, и разработанными с учётом указанных кодекса и правил общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждаемыми общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним.

Учреждение обязано реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с учащимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения учащихся информации о последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.⁷

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии с планом мероприятий, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 6).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике

⁷ Часть 4 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

	правил»		
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь подготовить место проведения учебно-тренировочного занятия;
- знать основы методики проведения учебно-тренировочного занятия (структура, цели, задачи, содержание);
- составить комплекс упражнений для проведения подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия;
- провести комплекс упражнений в соответствии с разработанным планом - конспектом;
- уметь организовать учащихся для проведения контрольных нормативов (тестирования) с учащимися групп начальной подготовки, выполнять отдельные задания тренера-преподавателя в рамках проведения тестирования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- самостоятельно составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами, поставленными тренером-преподавателем;
- уметь провести учебно-тренировочное занятие (части) в соответствии с планом-конспектом;
- уметь самостоятельно организовать учащихся для проведения контрольных нормативов (тестирования) с учащимися групп начальной

подготовки и учебно-тренировочного этапа, выполнять отдельные задания тренера-преподавателя в рамках проведения тестирования.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки судейской практики:

- знать правила вида спорта «хоккей»;
- уметь с помощью тренера-преподавателя судить спортивные соревнования по хоккею;
- уметь вести протоколы игр.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся должны освоить следующие навыки судейской практики:

- знать правила вида спорта «хоккей»;
- знать основы составления положения (регламента) о проведении спортивного соревнования;
- уметь с помощью тренера-преподавателя организовать проведение внутришкольных спортивных соревнований по хоккею;
- уметь самостоятельно судить спортивные соревнования по хоккею.

Инструкторская и судейская практика проводится в соответствии с планом инструкторской и судейской практики (Таблица № 7).

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Содержание
Инструкторская практика		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Практические занятия	Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря).
	Теоретические занятия	Проведение теоретических занятий по теме: «Основы методики проведения учебно-тренировочного занятия (структура, цели, задачи, содержание)».
	Самостоятельная работа	Самостоятельное составление комплексов физических упражнений для проведения подготовительной и (или) заключительной частей учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	Проведение общеразвивающих упражнений в подготовительной части учебно-

		тренировочного занятия, комплекса упражнений в заключительной части учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	Участие в проведении тестирования по физической, технической подготовке (текущий контроль): помощь тренеру-преподавателю в записи результатов, организации выполнения тестов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Самостоятельная работа	Самостоятельное составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами, поставленными тренером-преподавателем.
	Практические занятия	Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия (части) в соответствии с планом-конспектом с учащимися групп начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа.
	Практические занятия	Участие в приёме контрольных нормативов у учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.
Судейская практика		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические и практические занятия	Правила вида спорта «хоккей».
	Практические занятия	Судейство игр в учебно-тренировочном занятии, в рамках контрольных спортивных соревнований (товарищеские игры).
	Практические занятия	Самостоятельное ведение протоколов игры неофициальных спортивных соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические и практические занятия	Правила вида спорта «хоккей», положение (регламент) о проведении спортивного соревнования.
	Практические занятия	Судейство спортивных соревнований в качестве судьи.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе

Медицинские, медико-биологические мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения и медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств осуществляются в соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Таблица № 8).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 8

Этап и период спортивной подготовки	Мероприятия и средства
Этап начальной подготовки (до года)	Медицинские мероприятия Прохождение периодического медицинского осмотра.
	Медико-биологические мероприятия <i>Гидротерапия:</i> теплый душ, тёплые ванны, восстановительное плавание.
	<p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; -волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; -построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия.</p> <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p>
Этап начальной подготовки (свыше года)	Медицинские мероприятия Прохождение периодического медицинского осмотра учащимися.
	<p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые ванны, восстановительное плавание.</p> <p><i>Самомассаж,</i> в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p>
	<p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Методы саморегуляции:</i> самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения.</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p>
Учебно-тренировочный этап	Медицинские мероприятия Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования

<p>(этап спортивной специализации) (до двух лет)</p>	<p>учащихся.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов; - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; - построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i></p> <p>Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше двух лет)</p>	<p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов; - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и

	<p>отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления;</p> <p>- построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия.</p> <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p>Самоконтроль - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов;</p> <p>- волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления;</p> <p>- построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия.</p> <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь,</p>

<p>поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p>Самоконтроль - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p>
--

III. Система контроля

Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы *применительно к этапам спортивной подготовки* учащемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Оценочные материалы Программы

Оценка результатов освоения Программы по годам и этапам спортивной подготовки

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма вида спортивной подготовки (учебного предмета) Программы, сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно и включает в себя оценку уровня подготовленности учащегося посредством выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия учащегося требованиям к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки, в том числе по годам соответствующего этапа спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по видам спортивной подготовки (учебным предметам) входящим в учебный план Программы.

Содержание промежуточной аттестации и система оценки по видам спортивной подготовки (учебным предметам): общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, а также требования к уровню спортивной квалификации учащихся представлены в таблицах № 9-17 Программы.

Промежуточная аттестация по иным видам спортивной подготовки (учебным предметам) предусмотренным учебным планом, проводится в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам и этапам
спортивной подготовки**

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих первый год обучения на этапе начальной подготовки*

Таблица № 9

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Бег 20 метров (сек)	4,5	5,3
1.2	Прыжок в длину с места (см)	135	125
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	15	10
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
2.1	Бег на коньках 20 метров (сек)	4,8	5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 метров (сек)	17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперёд 20 метров (сек)	6,8	7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	13,5	14,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	15,5	17,5
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
3.1	Обводка 3-х стоек с броском в ворота (сек)	15,0	16,0

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих второй год обучения на этапе начальной подготовки*

Таблица № 10

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Бег 20 метров (сек)	4,5	5,3
1.2	Прыжок в длину с места (см)	135	125
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	15	10
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
2.1	Бег на коньках 20 метров (сек)	4,8	5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6x9 метров (сек)	17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперёд 20 метров (сек)	6,8	7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	13,5	14,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	15,5	17,5
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
3.1	Обводка 3-х стоек с броском в ворота (сек)	15,0	16,0
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Контрольные спортивные соревнования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований, количество игр	2 15	2 7

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих обучение на этапе начальной подготовки*

Таблица № 11

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Бег 30 метров (сек)	5,5	5,8
1.2	Прыжок в длину с места (см)	160	145
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-	12
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	-
1.5	Бег 1 000 метров (мин, сек)	5,50	6,20
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
2.1	Бег на коньках 30 метров (сек)	5,8	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 метров (сек)	16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперёд 30 метров (сек)	7,3	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	12,5	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	14,5	15,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)	42,0	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (сек)	43,0	47,0
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
3.1	Обводка 3-х стоек с броском в ворота (сек)	15,0	16,0
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Контрольные спортивные соревнования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований, количество игр	2 15	2 7

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе первого года обучения

Таблица № 12

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Бег 30 метров (сек)	5,4	5,8
1.2	Прыжок в длину с места (см)	165	145
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-	12
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	-
1.5	Бег 1 000 метров (мин, сек)	5,40	6,20
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
2.1	Бег на коньках 30 метров (сек)	5,6	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 метров (сек)	16,4	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперёд 30 метров (сек)	7,2	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	12,4	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	14,4	15,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)	42,0	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (сек)	43,0	47,0
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
3.1	Броски шайбы в ворота (кол-во раз)	4	4
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований, количество игр	3 30	3 24

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе второго года обучения

Таблица № 13

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»		
	Контрольные упражнения (тесты)		
1.1	Бег 30 метров (сек)	5,3	5,8
1.2	Прыжок в длину с места (см)	170	145
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-	12
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	-
1.5	Бег 1 000 метров (мин, сек)	5,30	6,20
2.	Вид спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»		
	Контрольные упражнения (тесты)		
2.1	Бег на коньках 30 метров (сек)	5,4	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 метров (сек)	16,3	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперёд 30 метров (сек)	7,2	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	12,4	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	14,4	15,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)	42,0	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (сек)	43,0	47,0
3.	Вид спортивной подготовки «Техническая подготовка»		
	Контрольные упражнения (тесты)		
3.1	Броски шайбы в ворота (кол-во раз)	4	4
4.	Вид спортивной подготовки «Участие в спортивных соревнованиях»		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований, количество игр	3 30	3 24
5.	Уровень спортивной квалификации		
5.1	Спортивный разряд	«третий юношеский спортивный разряд»	

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения

Таблица № 14

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Бег 30 метров (сек)	5,2	5,8
1.2	Прыжок в длину с места (см)	175	145
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-	12
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	-
1.5	Бег 1 000 метров (мин, сек)	5,20	6,20
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
2.1	Бег на коньках 30 метров (сек)	5,2	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 метров (сек)	16,2	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперёд 30 метров (сек)	7,1	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	12,3	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	14,3	15,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)	42,2	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (сек)	43,0	47,0
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
3.1	Броски шайбы в ворота (кол-во раз)	4	4
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований, количество игр	4 36	3 26
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд	«третий юношеский спортивный разряд»	

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе четвёртого года обучения

Таблица № 15

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Бег 30 метров (сек)	5,0	5,8
1.2	Прыжок в длину с места (см)	180	145
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-	12
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	-
1.5	Бег 1 000 метров (мин, сек)	5,10	6,20
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
2.1	Бег на коньках 30 метров (сек)	5,1	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 метров (сек)	16,1	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперёд 30 метров (сек)	7,1	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	12,3	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	14,3	15,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)	42,0	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (сек)	43,0	47,0
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
3.1	Броски шайбы в ворота (кол-во раз)	5	5
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований, количество игр	4 36	3 26
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд	«второй юношеский спортивный разряд»	

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе*

Таблица № 16

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Бег 30 метров (сек)	4,7	5,0
1.2	Пятерной прыжок в длину с места (м, см)	11,70	9,30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-	15
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	-
1.5	Приседание со штангой на плечах (кол-во раз)	7	-
1.6	Бег 400 метров (мин, сек)	1,05	1,10
1.7	Бег 3 000 метров (мин)	13	15
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
	<i>Для игроков (защитников, нападающих)</i>		
2.1	Бег на коньках 30 метров (сек)	4,7	5,3
2.2	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (сек)	25,0	30,0
2.3	Бег на коньках челночный 5x54 м (сек)	48,0	54,0
	<i>Для вратарей</i>		
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)	40,0	45,0
2.5	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (сек)	39,0	43,0
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
3.1	Броски шайбы в ворота (скол-во раз)	5	5
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований, количество игр	4 36	3 26
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд	«второй спортивный разряд»	

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
этапа совершенствования спортивного мастерства*

Таблица № 17

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Бег 30 метров (сек)	4,7	5,0
1.2	Пятерной прыжок в длину с места (м, см)	11,70	9,30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-	15
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	-
1.5	Приседание со штангой на плечах (кол-во раз)	7	-
1.6	Бег 400 метров (мин, сек)	1,05	1,10
1.7	Бег 3 000 метров (мин)	13	15
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
	<i>Для игроков (защитников, нападающих)</i>		
2.1	Бег на коньках 30 метров (сек)	4,7	5,3
2.2	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (сек)	25,0	30,0
2.3	Бег на коньках челночный 5x54 м (сек)	48,0	54,0
	<i>Для вратарей</i>		
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)	40,0	45,0
2.5	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (сек)	39,0	43,0
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
3.1	Броски шайбы в ворота (скол-во раз)	6	6
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований, количество игр	4 60	3 32
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд (подтверждение)	«второй спортивный разряд»	

Контрольные упражнения (тесты) проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по проведению контрольных упражнений (тестов).

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения видов спортивной подготовки (учебных предметов), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации учащихся (Приложение к Программе).

Календарный учебный график

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет этапы учебно-тренировочного процесса, сроки их реализации, продолжительность спортивного сезона, объём учебной нагрузки (Приложение к Программе).

Рабочие программы по видам спортивной подготовки

Рабочие программы являются составной частью Программы, которые содержат перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, описание содержания по каждому виду спортивной подготовки (учебному предмету) учебного плана Программы, применительно к каждому году обучения.

Содержание рабочих программ направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы применительно к каждому году обучения.

В соответствии с рабочими программами Программы, тренеры-преподаватели разрабатывают рабочую программу для соответствующей группы на соответствующий спортивный сезон, в которой конкретизируется

содержание программного материала по видам спортивной подготовки (учебным предметам) посредством тематического планирования, а также средства, методы и методические приёмы, используемые тренером-преподавателем при реализации рабочей программы.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных

положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега;

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 500 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время;

туристические походы; подвижные игры; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.*

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания на одной и двух ногах; *упражнения с партнёром:* преодоление веса партнёра и сопротивления; *упражнения со снарядами:* с блинами, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами; *упражнения на снарядах:* на тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату; *упражнения из других видов спорта:* регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; жонглирование футбольного мяча ногами, головой; игровые упражнения и подвижные игры, в которых игроку

приходиться быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 800, 1000 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные игры; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.*

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением веса

собственного тела: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания на одной и двух ногах; *упражнения с партнёром:* преодоление веса партнёра и сопротивления; *упражнения со снарядами:* со штангой, с блинами, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами; *упражнения на снарядах:* на тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату; *упражнения из других видов спорта:* регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; жонглирование футбольного мяча ногами, головой; игровые упражнения и подвижные игры, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 800, 1000 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные игры; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго

применительно к требованиям вида спорта «хоккей».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развитие специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; подвижные игры, эстафеты;

развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра, игрока – соперника;

развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Развитие специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; подвижные игры, эстафеты;

развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра, игрока – соперника;

развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3x18м., 6x9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку; бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикреплённым к борту хоккейной коробки.

Развитие специальных силовых способностей мышц рук и плечевого пояса, необходимых при выполнении бросков, ударов и ведения шайбы: махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук; то же с утяжелённой клюшкой; имитация бросков шайбы на тренажёре с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы; упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы (200-400 г.).

Развитие специальной силовой и скоростно – силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств:

упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра; упражнение 1:1, хоккеист в движении стремиться обыграть партнёра, располагающегося в коридоре шириной 3 метра. Задача обороняющегося не пропустить партнёра с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

Развитие специальной (скоростной) выносливости: челночный бег 5х30, 5х40, 5х50 метров; игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбы и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов; игра 3:3 на всю площадку.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развития специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; подвижные игры, эстафеты;

развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра, игрока – соперника;

развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие

дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку; бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикреплённым к борту хоккейной коробки.

Развитие специальных силовых способностей мышц рук и плечевого пояса, необходимых при выполнении бросков, ударов и ведения шайбы: махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук; то же с утяжелённой клюшкой; имитация бросков шайбы на тренажёре с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы; упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы (200-400 г.).

Развитие специальной силовой и скоростно – силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств: упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра; упражнение 1:1, хоккеист в движении стремиться обыграть партнёра, располагающегося в коридоре шириной 3 метра. Задача обороняющегося не пропустить партнёра с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

Развитие специальной (скоростной) выносливости: челночный бег 5х30 м., 5х40 м., 5х54 м.; игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбы и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов; игра 3:3 на всю площадку.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «хоккей».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Техника передвижения на коньках

Базовые технические навыки: вставание со льда, скольжение на двух ногах (в максимальном приседе), скольжение на одной ноге лицом вперёд, скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед), скрестные шаги с продвижением, бег на месте, в движении/спиной вперёд, прыжки вперёд, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы, скольжение на одной ноге «Пистолет» (лицом вперёд), скольжение на одной ноге «Пистолет» (спиной вперёд), выпады на одно колено (вперёд, назад) с удержанием позы в разных фазах, танцы на льду (Лунная походка).

Скольжение на рёбрах лезвий коньков: скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия спиной вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперёд, толкание партнёра, тяга партнёра, борьба с партнёром различные варианты (перетягивание,

толкание), слалом - «Со сменой ведущей ноги», слалом через препятствия, клюшки на льду.

Повороты: поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п), бег скрестными шагами лицом вперёд (Зл/Зп) быстро, повороты без отрыва коньков от льда (л/п), крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда, повороты на 360 без отрыва коньков от льда со сменной стороны, катание по кругу с движением «внешней» ногой «Полуфонарик», катание по кругу спиной вперёд с движением «внутренней» ногой «Полуфонарик», катание по кругу с переменным движением двух ног «Полуфонарик», поворот скрестными шагами лицом вперёд (л/п), поворот скрестными спиной вперёд (л/п), «Кораблики» движение по кругу без смены ведущей ноги, переходы - спиной - лицом вперёд и лицом вперёд - спиной вперёд.

Бег скользящими шагами: «Слалом» - «Полуфонариком», делать широкие движения ногами, «Слалом» - «Полуфонариком» с тягой партнёра (держаться за клюшки), бег лицом вперёд скользящими шагами с тягой партнёра, бег лицом вперёд скрестными шагами по траектории с пилонами, «Полуфонарик» движение одной ногой (л/п), «Полуфонарик» движение одной ногой (л/п) со сменой, «Полуфонарик», с тягой партнёра (держаться за клюшки), разные варианты, «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную, «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой.

Старты: V - старт лицом вперёд, старт скрестными шагами, боком, вперёд, назад (л/п), старт спиной вперёд полуфонариками, старт спиной вперёд скрестными шагами.

Торможения и остановки: торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия, торможение двумя лезвиями параллельное, торможение внутренней/внешней стороной лезвия, торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом», торможение двумя ногами при скольжении спиной вперёд.

Бег спиной вперёд: скольжение на двух коньках спиной вперёд, скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперёд, «Слалом», с тягой партнёра (держаться за клюшки), «Слалом», со сменой толчковой ноги, «Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги.

Техника владения клюшкой и шайбой

Техника владения клюшкой и шайбой: на месте (без движения) ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинированное; в движении: ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинирование, ведение шайбы, не отрывая от крюка - Улитка 360 (л/п), ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко, «Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), ведение шайбы клюшкой и коньками

Обводка: ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» из двух конусов (2 метра), ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» с переходами, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки, ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из - за спины, ведение двух шайб.

Техника приёма, остановки и передачи шайбы:

на месте: приём и остановка клюшкой (крюком), передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке, передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке, передача шайбы броском с отскоком от

борта, передача шайбы подкидкой с «удобной» в основной стойке, передача шайбы подкидкой с «неудобной» в основной стойке;

в движении: передача шайбы броском с «удобной» в движении, передача шайбы броском с «неудобной» в движении, передача шайбы в парах с комбинированием, передача шайбы в парах приём на «неудобную», возврат с «удобной», передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной».

Броски: бросок кистевой с «удобной» стороны низом, бросок кистевой с «неудобной» стороны низом, бросок кистевой в движении, обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной», обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной».

Преследования и отбор шайбы: отбор клюшкой подбивание, отбор клюшкой наложение, опека партнёра, подкат.

Техника игры вратаря

Техника передвижения на коньках: основная стойка вратаря, низкая и высокая стойка вратаря и переход от одного вида стойки к другому, передвижения на параллельных коньках (вправо, влево), Т - образное скольжение (вправо, влево), передвижение вперёд выпадами, торможение на параллельных коньках, передвижения короткими шагами, повороты в движении на 180, 360 в основной стойке вратаря, бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

Ловля шайбы: ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках, ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т- образным скольжением, ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени.

Отбивание и выбивание шайбы: отбивание шайбы блином стоя на месте, отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках, отбивание шайбы коньком, отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево), отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена, целенаправленное

отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки, прижимания шайбы туловищем и ловушкой, выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении, остановка шайбы клюшкой у борта, бросок шайбы на дальность и точность.

2 год обучения

Техника передвижения на коньках

Базовые технические навыки: вставание со льда, скольжение на двух ногах (в максимальном приседе), скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперёд, «Пистолет», скрестные шаги через клюшку, упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим, прыжки вперёд, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы, выпады на одно колено (вперёд, назад) с удержанием позы в разных фазах, танцы на льду (Лунная походка).

Скольжение на рёбрах лезвий коньков: скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия спиной вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперёд, борьба с партнёром различные варианты (перетягивание, толкание), слалом, короткий - «Со сменой ведущей ноги» лицом и спиной вперёд, слалом через препятствия, клюшки на льду лицом и спиной вперёд, слалом лыжный, лицом и спиной вперёд (с тягой партнёра и без), бег скрестными шагами лицом и спиной вперёд (Зл/Зп) быстро.

Бег скользящими шагами: бег лицом вперёд скользящими шагами с тягой партнёра, бег лицом вперёд скрестными шагами по траектории с пилонами, «Полуфонарик» движение одной ногой (л/п), «Полуфонарик» движение одной ногой (л/п) со сменой, «Полуфонарик», с тягой партнёра (держаться за клюшки), разные варианты, «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную, «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой.

Старты: V - старт лицом вперёд, старт скрестными шагами, боком:

вперёд, назад (л/п), старт спиной вперёд скрестными шагами.

Торможения и остановки: торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия, торможение двумя лезвиями параллельное, торможение двумя ногами при скольжении спиной вперёд, торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперёд.

Бег спиной вперёд: скольжение на двух коньках спиной вперёд, скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперёд, «слалом», с тягой партнёра (держаться за клюшки), «слалом», со сменой толчковой ноги, «Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги.

Повороты и переходы: Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда, повороты на 360 без отрыва коньков от льда со сменой стороны, катание по кругу лицом и спиной вперёд полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой, переходы прыжком на 180 без торможения, смена направления, открытый переход, поворот скрестными шагами лицом вперёд (л/п), поворот скрестными шагами спиной вперёд (л/п), переходы - спиной - лицом вперёд и лицом вперёд - спиной вперёд, «Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги.

Техника владения клюшкой и шайбой

Техника владения клюшкой и шайбой: на месте (без движения): ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование.

в движении: ведение шайбы - узкое - широкое, по диагонали и вперёд - назад, комбинирование, ведение шайбы, не отрывая от крюка «Улитка 360» (л/п), ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко, ведение шайбы клюшкой и коньками.

Обводка: ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» из двух конусов (2 метра), ведение шайбы «с переносом» по траектории

«Восьмёрки» с переходами, ведение шайбы «с переносом», «Змейкой», «Плетение» плавная смена направлений, ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины, ведение двух шайб, обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной», обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной», обводка соперника.

Техника приёма, остановки и передачи шайбы:

на месте: приём и остановка клюшкой (крюком), передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в основной стойке, передача шайбы броском с отскоком от борта, передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке;

в движении: передача - приём шайбы броском с «удобной» в движении, передача - приём броском с «неудобной» в движении, передача - приём шайбы в парах с комбинированием, передача - приём шайбы в парах, приём на «неудобную», возврат с удобной и обратная, передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны, передача шайбы «оставлением».

Броски: бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом, бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом, бросок кистевой в движении, бросок кистевой после передачи с разных сторон, бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот, обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной». Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной».

Преследования и отбор шайбы: подкат и загон соперника к борту, отбор клюшкой наложение, преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3, поднимание и наложение клюшки соперника, выбивание шайбы клюшкой.

Вбрасывания: базовые навыки игры на вбрасывании.

Техника игры вратаря

Техника передвижения на коньках: передвижения на параллельных коньках (вправо, влево), Т-образное скольжение (вправо, влево), передвижение

вперёд выпадами, торможение на параллельных коньках, передвижения короткими шагами, повороты в движении на 180, 360 в основной стойке вратаря, бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

Ловля шайбы: ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках, ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением, ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена, ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени.

Отбивание и выбивание шайбы: отбивание шайбы блином стоя на месте, отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках), отбивание шайбы коньком, отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево), отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена, целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки, прижимания шайбы туловищем и ловушкой, выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении, остановка шайбы клюшкой у борта, бросок шайбы на дальность и точность.

3 год обучения

Техника передвижения на коньках

Базовые технические навыки: вставание со льда, скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперёд, «Пистолет», скрестные шаги через клюшку, упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущими, прыжки вперёд, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы.

Скольжение на рёбрах лезвий коньков: скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия спиной вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперёд, борьба с партнёром различные варианты (перетягивание, толкание), слалом, короткий «Со

сменой ведущей ноги» лицом и спиной вперёд, слалом через препятствия, клюшки на льду лицом и спиной вперёд, слалом лыжный, лицом и спиной вперёд (с тягой партнёра и без), бег скрестными шагами лицом и спиной вперёд (Зл/Зп) быстро.

Старты: старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперёд, старт скрестными шагами, боком: вперёд, назад (л/п), V - старт, старт спиной вперёд скрестными шагами.

Торможения и остановки: торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия, торможение двумя лезвиями параллельное, торможение с резким изменением направления (зигзаг).

Бег скользящими шагами: «Полуфонарик» в различных вариантах, скольжение лицом вперёд - работа над техникой, «Полуфонарик», с тягой партнёра (держаться за клюшки), разные варианты.

Бег спиной вперёд: скольжение на двух коньках спиной вперёд с тягой партнёра и без, скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперёд с тягой партнёра и без, «Слалом», с тягой партнёра (держаться за клюшки), «Слалом», со сменой толчковой ноги.

Повороты и переходы: крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда, повороты на 360 плавно и резко, без отрыва коньков от льда со сменной стороны, катание по кругу лицом и спиной вперёд полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой, переходы прыжком на 180 без торможения, смена направления, открытый переход, поворот скрестными шагами лицом вперёд (л/п), поворот скрестными шагами спиной вперёд (л/п), переходы - спиной - лицом вперёд и лицом вперёд - спиной вперёд со сменой направления движения, «Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги.

Техника владения клюшкой и шайбой

Техника владения клюшкой и шайбой: на месте: ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование;

в движении: ведение шайбы - узкое - широкое, по диагонали и вперёд - назад, комбинирование, одной рукой и двумя, ведение шайбы, не отрывая от крюка - «Улитка 360» (л/п), одной рукой и двумя, ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя, ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко, «Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя, ведение шайбы клюшкой и коньках.

Обводка: ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя, ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, одной рукой и двумя, ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя, ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины, ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя, перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду, ведение шайбы по траектории между пилонами, ведение шайбы при скольжении «Корабликами», ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу, обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной», обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной», обводка соперника.

Техника приёма, остановки и передачи шайбы:

на месте: приём и остановка клюшкой (крюком), передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в основной стойке, передача шайбы броском с отскоком от борта, передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке;

в движении: передача - приём шайбы броском с «удобной» в движении, передача - приём шайбы броском с «неудобной» в движении, передача - приём шайбы в парах с комбинированием, передача - приём шайбы в парах приём на «неудобную», возврат с удобной и обратная,

передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны, передача шайбы «оставлением», передачи шайбы в одно касание, длинная передача «парашютиком».

Броски: бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом, бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом, бросок кистевой в движении, бросок кистевой после приёма передачи с разных сторон, бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот, обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной», обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной», щелчок низом, добивание, подправления шайбы на льда, на месте - низом и верхом, подправления шайбы в воздухе, на месте, с «удобной» и «неудобной».

Преследования и отбор шайбы: подкат и загон соперника к борту, отбор клюшкой - наложение, преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3), поднимание и наложение клюшки соперника, подбивание клюшки соперника, основы силовой борьбы, техника принятия на себя силового приёма, блокирование передачи/бросков на линии броска соперника, выбивание шайбы клюшкой.

Вбрасывания: позиции игроков при вбрасывании, элементы борьбы - блокирование клюшки соперника, выигрывание вбрасывания вперёд с «удобной» и «неудобной».

Техника игры вратаря

Техника передвижения на коньках: передвижение на параллельных коньках (вправо, влево), Т-образное скольжение (вправо, влево), передвижение вперёд выпадами, торможение на параллельных коньках, передвижение короткими шагами, повороты в движении на 180, 360 в основной стойке вратаря, бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

Ловля шайбы: ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным, ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена, ловля шайбы на грудь стоя, с

падением на колени.

Отбивание и выбивание шайбы: отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках, отбивание шайбы коньком, отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена, целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки, прижимания шайбы туловищем и ловушкой, выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении, остановка шайбы клюшкой у борта.

Броски и передачи шайбы: бросок шайбы на дальность и точность, передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками, передача шайбы подкидкой, ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 год обучения

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд не отрывая коньков ото льда, бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360° .

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении; падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Техника владения клюшкой и шайбой

Ведение шайбы: широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

Обводка соперника: длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт клюшкой; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

Броски шайбы: бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы.

Остановка шайбы: остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

Приём шайбы: приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

Отбор шайбы: отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря

Техника передвижения на коньках

Передвижения: Т – образное скольжение (вправо, влево); передвижения короткими шагами.

Торможение: торможение на параллельных коньках.

Повороты: повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря.

Бег: бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

Техника владения клюшкой и шайбой

Ловля шайбы: ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена; ловля шайбы ловушкой в шпагате; ловля шайбы на блин.

Отбивание шайбы: целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки; отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

Владение клюшкой и шайбой: выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность; передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

2 год обучения

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд не отрывая коньков ото льда, бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360° .

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении; падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Техника владения клюшкой и шайбой

Ведение шайбы: широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

Обводка соперника: длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт клюшкой; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

Броски шайбы: бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы,

Остановка шайбы: остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

Приём шайбы: приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

Отбор шайбы: отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника

плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря

Техника передвижения на коньках

Торможение: торможение на параллельных коньках.

Повороты: повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря.

Бег: бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями; передвижение короткими шагами.

Техника владения клюшкой и шайбой

Ловля шайбы: ловля шайбы ловушкой в шпагате; ловля шайбы на блин.

Отбивание шайбы: целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки; отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

Владение клюшкой и шайбой: выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность; передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

3 год обучения

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении; падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Техника владения клюшкой и шайбой

Ведение шайбы: широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

Обводка соперника: длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт клюшкой; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

Броски шайбы: бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы,

Остановка шайбы: остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

Приём шайбы: приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

Отбор шайбы: отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника

плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря

Техника передвижения на коньках

Торможение: торможение на параллельных коньках.

Повороты: повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря.

Бег: бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями; передвижение короткими шагами.

Техника владения клюшкой и шайбой

Отбивание шайбы: отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

Владение клюшкой и шайбой: бросок шайбы на дальность и точность; передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

4 год обучения

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении; падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Техника владения клюшкой и шайбой

Ведение шайбы: широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

Обводка соперника: длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

Броски шайбы: бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы.

Остановка шайбы: остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

Приём шайбы: приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

Отбор шайбы: отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника

задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря

Техника передвижения на коньках

Торможение: торможение на параллельных коньках.

Повороты: повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря.

Бег: бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями; передвижение короткими шагами.

Техника владения клюшкой и шайбой

Отбивание шайбы: отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

Владение клюшкой и шайбой: бросок шайбы на дальность и точность; передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

5 год обучения

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении; падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Техника владения клюшкой и шайбой

Ведение шайбы: широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

Обводка соперника: длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

Броски шайбы: бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы,

Остановка шайбы: остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

Приём шайбы: приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

Отбор шайбы: отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря

Техника передвижения на коньках

Торможение: торможение на параллельных коньках.

Повороты: повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря.

Бег: бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями; передвижение короткими шагами.

Техника владения клюшкой и шайбой

Отбивание шайбы: отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

Владение клюшкой и шайбой: бросок шайбы на дальность и точность; передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении; падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Техника владения клюшкой и шайбой

Ведение шайбы: широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

Обводка соперника: длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

Броски шайбы: бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы.

Остановка шайбы: остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

Приём шайбы: приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

Отбор шайбы: отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря

Техника передвижения на коньках

Торможение: торможение на параллельных коньках.

Повороты: повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря.

Бег: бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями; передвижение короткими шагами.

Техника владения клюшкой и шайбой

Владение клюшкой и шайбой: бросок шайбы на дальность и точность; передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Индивидуальные тактические действия: резкое изменение направления движения «Улитка», «Контролируемая потеря, оставление шайбы», обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение, обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами, обманное движение корпусом «Раскачивание», отвлечение внимания: двигаемся вперёд смотрим прямо, делаем передачу в сторону, контроль шайбы коньком - клюшкой - комбинация, тащить шайбу крючком клюшки себе между коньков, выставление корпуса, передвижение с целью создания лучшей позиции для приёма шайбы, атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника.

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: изменение скорости катания, резкое изменение направления движения «Улитка», «Контролируемая потеря, оставление шайбы», обманный бросок: показываем сопернику, обводим продолжаем движение, обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся продолжаем сами, обманное движение корпусом «Раскачивание», отвлечение внимания: двигаемся вперёд смотрим прямо, делаем передачу в сторону, контроль шайбы коньком - клюшкой - комбинация, ситуации 1 в 1, выставление корпуса, катание с целью создания лучшей позиции для приёма шайбы, атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника.

Групповые действия: передача - ускорение - приём шайбы, скрещивание с оставлением шайбы партнёру/скрещивание с сохранением шайбы у себя, ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.), выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками), ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения, ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения, выход на ворота по центру (второй игрок), выход из своей зоны передачей через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: ситуации 1 в 1, держать дистанцию между нападающими и защитниками, ситуации 2 в 1, «Закрытие» действий соперника.

Групповые действия: зонная оборона - базовые знания и умения, зонная оборона - смена фланга.

3 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: изменение скорости катания, резкое изменение направления движения «Улитка», «Контролируемая потеря», оставление шайбы, обманный бросок: показываем сопернику, обводим продолжаем движение, обманные движения коньками - обманный поворот,

остановка и т.д., обманное движение корпусом «Раскачивание», открывание под передачу - лицом к шайбе, защита шайбы частями тела - рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника.

Групповые действия: передача-ускорение - приём шайбы, скрещивание с оставлением шайбы партнёру/скрещивание с сохранением шайбы у себя, ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.), выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками), ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения, ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения, выход на ворота по центру (второй игрок), выход из своей зоны передачей через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: ситуации 1 в 1, подбор шайбы в зоне обороны - используя ложные действия и закрывание шайбы, катание с целью создания лучшей позиции для приёма шайбы, атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника, ситуации 1 в 1, держать дистанцию между нападающими и защитниками, ситуации 2 в 1, опека соперника без шайбы, выход на соперника, возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту, игра против соперника с шайбой, давление.

Групповые действия: зонная оборона - базовые знания и умения, зонная оборона - смена фланга.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

Групповые действия: передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность,

своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

Командные действия: организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; развитие длинной атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

Групповые действия: страховка.

Командные действия: малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 0-5; активная оборонительная система 2-1-2; прессинг; принцип зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площади ворот)

при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

Групповые действия: передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

Командные действия: организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; развитие длинной атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой;

отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

Групповые действия: страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы.

Командные действия: малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 0-5; активная оборонительная система 2-1-2; прессинг; принцип зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

3 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

Групповые действия: передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

Командные действия: организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; развитие длинной атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

Групповые действия: страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы.

Командные действия: принцип командных оборонительных тактических действий; малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 1-3-1; малоактивная оборонительная система 0-5; активная оборонительная система 2-1-2; активная оборонительная система 3-2; прессинг; принцип зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и

остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

4 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

Групповые действия: передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

Командные действия: организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; развитие длинной атаки, скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой;

отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

Групповые действия: страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы.

Командные действия: принцип командных оборонительных тактических действий; малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 1-3-1; малоактивная оборонительная система 0-5; активная оборонительная система 2-1-2; активная оборонительная система 3-2; прессинг; принцип зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

5 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

Групповые действия: передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск

шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

Командные действия: организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; развитие длинной атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

Групповые действия: страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы.

Командные действия: принцип командных оборонительных тактических действий; малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 1-3-1; малоактивная оборонительная система 0-5; активная оборонительная система 2-1-2; активная оборонительная система 3-2; активная оборонительная система 2-2-1; прессинг; принцип зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Тактика нападения

Индивидуальные действия: атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

Групповые действия: передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

Командные действия: организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; развитие длинной атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

Групповые действия: страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы.

Командные действия: принцип командных оборонительных тактических действий; малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 1-3-1; малоактивная оборонительная система 0-5; активная оборонительная система 2-1-2; активная оборонительная система 3-2; активная оборонительная система 2-2-1; прессинг; принцип зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с учебно-тематическим планом Программы (Таблица № 18 Программы).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Психологическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование и совершенствование у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и успешного выступления в них.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общее понятие о психологической подготовке, значение психологической подготовки для достижения спортивных результатов, предстартовые состояния, способы их коррекции.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до двух лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний, вербальные и невербальные средства.

свыше двух лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология

спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»**

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Обязательным требованием является выполнение объёма соревновательной деятельности, предусмотренного Программой, а также участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные спортивные соревнования.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до двух лет обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

свыше двух лет обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»**

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

Инструкторская практика проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «хоккей».

Судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 годов обучения и на этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

Учебно-тематический план

Таблица № 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения)	<i>Гигиена физической культуры и спорта</i>	100	сентябрь сентябрь-август	Требования техники безопасности при занятиях хоккеем. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Режим дня. Здоровый образ жизни. Значение физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).
	<i>История развития хоккея</i>	30	сентябрь-август	История возникновения хоккея как вида спорта, характеристика хоккея.
	<i>Влияние физических упражнений на организм человека</i>	30	сентябрь-август	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
	<i>Допинг</i>	80	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Техника безопасности</i>	60	сентябрь-август	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах.
Всего		300		
Этап начальной подготовки (свыше одного года обучения)	<i>Гигиена физической культуры и спорта</i>	100	сентябрь	Требования техники безопасности при занятиях хоккеем. Требования к местам занятий, спортивному инвентарю и оборудованию, спортивной экипировке.

			сентябрь-август	Режим дня спортсмена. Закаливание организма. Здоровый образ жизни. Врачебный контроль и самоконтроль.
	<i>История развития хоккея</i>	30	сентябрь-август	Развитие хоккея в России. Выдающиеся спортсмены России и мира по хоккею.
	<i>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</i>	30	сентябрь-август	Задачи физической культуры и спорта в России, их оздоровительное воспитательное и прикладное значение.
	<i>Влияние физических упражнений на организм человека</i>	30	сентябрь-август	Влияние систематических физических упражнений на мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	30	сентябрь-август	Правила вида спорта «хоккей».
	<i>Допинг</i>	80	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Техника безопасности</i>	60	сентябрь-август	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
Всего		360		
Учебно-тренировочный этап (до двух лет)	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях хоккеем. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.

	<i>Физиологические основы физической культуры и спорта</i>	60	сентябрь-август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	<i>История возникновения олимпийского движения</i>	60	сентябрь-август	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	180	сентябрь-август	Правила вида спорта «хоккей», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «хоккей» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	120	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</i>	60	сентябрь-август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	120	сентябрь-август	Понятие о процессе спортивной подготовки. Формы организации тренировочного процесса. Понятие о тренировочной нагрузке, компоненты тренировочной нагрузки. Основные средства спортивной тренировки. Самоконтроль и врачебный контроль. Восстановление спортсмена. Восстановительные средства и методы.
Всего		720		
Учебно-	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь	Техника безопасности при занятиях хоккеем.

тренировочный этап (свыше двух лет)			сентябрь-август	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. Первая доврачебная помощь, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	180	сентябрь-август	Правила вида спорта «хоккей», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «хоккей» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	120		Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	360	сентябрь-август	Периодизация спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых - основные компоненты нагрузки. Планирование и контроль тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия, физиологические основы его построения. Индивидуальный план подготовки. Физиологические особенности развития двигательных способностей. Дневник самоконтроля.
	<i>Социальные функции спорта</i>	120	сентябрь-август	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	<i>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</i>	120	сентябрь-август	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Всего		1 020		
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях хоккеем. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. Первая доврачебная помощь, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
	<i>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе</i>	180	сентябрь-август	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	180	сентябрь-август	Правила вида спорта «хоккей», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «хоккей» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	180	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Основы спортивной</i>	240	сентябрь-	Спортивная форма и фазы её развития. Перетренированность.

	<i>подготовки</i>		август	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности. Планирование и контроль самостоятельных занятий. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника самоконтроля. Система восстановительных мероприятий.
	<i>Профилактика травматизма. Перетренированность/натренированность</i>	180	сентябрь-август	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	<i>Спортивные соревнования</i>	180	сентябрь-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Документация по организации и проведению спортивных соревнований. Квалификационные требования к присвоению квалификационной категории «юный спортивный судья».
	<i>Восстановительные средства и мероприятия</i>	180	сентябрь-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-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. Особенности применения восстановительных средств.
	<i>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной</i>	120	сентябрь-август	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	<i>деятельности</i>			
Всего		1 560		

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ХОККЕЙ»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» относятся:

спортивная подготовка в рамках реализации Программы осуществляется по спортивной дисциплине «хоккей»;

реализация Программы осуществляется с учётом этапа и года спортивной подготовки.

для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «хоккей».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения включает в себя:

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажёрного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020г., регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 1 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 2 к Программе);

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

⁸Для учащихся, осваивающих Программу, Учреждением осуществляются обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проезда к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, медицинское обеспечение. Организация обеспечения спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, питанием, а также проезда на физкультурные и спортивные мероприятия осуществляется учредителем Учреждения.

Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы включают в себя:

⁸ Часть 7 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

директор;
заместитель директора;
тренеры-преподаватели по хоккею;
инструкторы-методисты.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, участвующих в реализации Программы.

⁹Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

¹⁰К занятию педагогической деятельностью по Программе допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности Программы, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Порядок допуска вышеуказанных лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации

⁹ Часть 1 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

¹⁰ Части 4 и 5 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.¹¹

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

¹²Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей должна обеспечиваться освоением ими дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года, а также участием в семинарах, профессиональных конкурсах, мастер-классах и иных мероприятиях, направленных на повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.р.

2. Ильин Е.Н. Психофизиология физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов.- М.:Просвещение, 1980.

3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы - СПб: Питер, 2000.

¹¹ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2020 г. № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам.

¹² Пункт 2 части 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пункт 7 части 1 статьи 48 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры - М.: Советский спорт, 2004.
5. Медицинский справочник тренера. М., Физическая культура и спорт, 1976.
6. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее. Москва, «Физкультура и спорт», 1983.
7. Карандин Ю.П. Среди рыцарей хоккея (заметки арбитра). Новосибирск, 1987.
8. Кикнадзе А.В. Окинь противника взглядом. Москва «Физкультура и спорт», 1968.
9. Комаров А.В. Хоккей. Справочник. Москва «Физкультура и спорт», 1977.

Информационные образовательные ресурсы

<http://bmsi.ru> - библиотека международной спортивной информации.

<http://spo.1september.ru/> - газета Спорт в школе.

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html -методическая копилка.

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - журнал «Физическая культура».

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/> - Минспорт РФ.

<http://www.iihf.com/>-международная Федерация Хоккея (ИИХФ).

<http://www.fhr.ru/>-федерация Хоккея России (ФХР).

<http://hockey-world.net/>-мир Хоккея.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLvEeMye1cvKMuybreza5yHr2OOtCDLfKz> - техника хоккея с шайбой. Видеоуроки.

<https://spbhlmedia.ru/archives/19830> - тактика хоккея с шайбой. Видеоуроки.

<https://yandex.ru/video/preview/2099095746654678251> - техника катания.

<https://yandex.ru/video/preview/17837231672726114853> - техника владения клюшкой.

<https://yandex.ru/video/preview/6210423855611201252> - дриблинг в хоккее.

<https://yandex.ru/video/preview/6210423855611201252> - игра в защите.

<https://uroki4you.ru/hockey-dlya-detey-vidеouroki.html> - хоккей для детей.

Видеоуроки.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Методические указания по организации контрольных мероприятий

Контрольные мероприятия проводятся в рамках текущего контроля успеваемости учащихся и промежуточной аттестации учащихся.

Для оценки уровня подготовленности учащихся используют текущий (этапный) контроль, который предполагает регистрацию достижений в соревновательных упражнениях и тестах в начале и в конце определенного этапа учебно-тренировочного процесса.

Текущий (этапный) контроль проводится обязательно в начале спортивного сезона (входное тестирование), в целях определения исходного уровня физической подготовленности учащихся, являющегося основанием для планирования учебно-тренировочного процесса (объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок) в спортивном сезоне.

Для достижения обозначенных целей используются тесты по общей и специальной физической подготовке (Таблицы № 9-17 Программы).

В течение спортивного сезона тренер-преподаватель может проводить текущий контроль уровня подготовленности учащихся по отдельным видам спортивной подготовки.

Итоговое тестирование (контрольно-переводные нормативы) проводится в конце спортивного сезона, в целях установления соответствия фактически достигнутых результатов, требованиям к результатам освоения Программы, применительно к каждому этапу и периоду спортивной подготовки.

Итоговое тестирование проводится в рамках промежуточной аттестации учащихся. Результаты итогового тестирования являются основанием для перевода учащихся на следующий год (этап) спортивной подготовки.

Контрольные мероприятия проводятся в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Методические указания по проведению контрольных упражнений (тестов)

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Бег 20 (30) метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- старт и финиш строго по своей дорожке.
- переход на другую дорожку во время выполнения теста считается нарушением правил выполнения теста;
- в случае нарушения правил теста, дополнительная попытка не предоставляется.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на легкоатлетическом стадионе.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: упор лёжа, на полу: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд;
- вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на стадионе.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 секунд продолжает выполнение испытания (теста).

Система оценок: количество правильно выполненных попыток. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

попытка не засчитывается при условии:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- поочерёдное сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения.

Бег 1000 (3000) метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке стадиона.

По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- группы для забега формируются с учётом уровня функциональной подготовленности учащихся;
- переход на дорожку осуществляется согласно правилам по лёгкой атлетике.

Приседания со штангой с весом 100% собственного веса

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Из исходного положения - ноги на ширине плеч, штанга весом, равным весу собственного тела испытуемого, находится на плечах. Выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

Система оценок: фиксируется количество приседаний.

Методические указания:

- упражнение выполняется со страховкой тренера – преподавателя.

Пятерной прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на легкоатлетическом стадионе.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии. Оттолкнувшись двумя ногами, испытуемый выполняет первый прыжок с приземлением на толчковую ногу. Второй, третий и четвёртый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого отталкивания испытуемый приземляется на две ноги. Оставленный след фиксирует место приземления от контрольной линии.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются две попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Бег 400 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона (в спортивном зале). По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно могут участвовать до 4 человек.

Специальная физическая подготовка

Бег на коньках 20 (30) метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта (упираясь ногой в борт) и принимает старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника;
- старт и финиш строго по своей дорожке.

Бег на коньках челночный 6 x 9 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

На расстоянии 9-ти метров чертятся две линии - стартовая и контрольная.

По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта (лицевой линии) и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая шесть 9-ти метровых отрезков.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге стартуют одновременно два участника;
- торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает, хотя бы до одной линии и тормозит одним боком.

Бег на коньках спиной вперёд 20 (30) метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта (упираясь ногой в борт) и принимает старт. По команде «Марш!» начинает бег спиной вперёд, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника;
- старт и финиш строго по своей дорожке.

Бег на коньках слаломный без шайбы

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

Стартовая линия располагается на линии ворот по направлению к кругу вбрасывания.

Испытуемый располагается за стартовой линией. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии и принимает старт в высокой стойке. По команде «Марш!» испытуемый стартует и обегает 5 стоек, финишируя за стартовой линией. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии.

Система оценок: фиксируется время выполнения упражнения. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляются две попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания: необходимо оббежать каждый предмет.

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы

Выполняется также как и слаломный бег на коньках без шайбы, но с ведением шайбы.

Бег на коньках челночный в стойке вратаря

Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперёд до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь её клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперёд до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперёд достигает следующей отметки, которая размещена на равноудалённом расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперёд двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперёд двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь её клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа - центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперёд от точки конечного круга вбрасывания слева.

Система оценок: фиксируется время выполнения упражнения. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляются две попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперёд и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперёд, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперёд касанием ворот любой частью тела.

Система оценок: фиксируется время выполнения упражнения. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляются две попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Бег на коньках «по малой восьмёрке» лицом и спиной вперёд

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

Испытуемый в высокой стойке располагается около стартовой линии (ус окружности точки конечного вбрасывания, ближний к линии ворот и борту), так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу испытуемый осуществляет бег по малой восьмёрке лицом вперёд (вокруг кругов конечного вбрасывания), затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмёрку спиной вперёд, финишируя на линии старта.

Система оценок: фиксируется время выполнения упражнения. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляются две попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Бег на коньках челночный 5х54 метра

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 метра, обозначенному стойками. Испытуемый по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 метра на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка.

Система оценок: фиксируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника.

Техническая подготовка

Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

Испытуемый располагается у стартовой линии (у линии ворот). По сигналу испытуемый начинает ведение шайбы. В средней зоне выполняет обводку трёх стоек, расположенных на расстоянии 4,5 м друг от друга. После третьей стойки выполняет завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот по льду (*для НП-1 и НП-2*); *для НП третьего года обучения* - шайба должна пересечь линию ворот надо льдом.

Система оценок: фиксируется время выполнения упражнения. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: время фиксируется секундомером во время пересечения шайбой линии ворот.

Броски шайбы в ворота

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижной шайбе правой и левой рукой в правую/левую половину ворот. Шайба после удара

должна пересечь линию ворот по воздуху - для групп УТЭ-1,2,3 гг. обучения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков.

Для групп УТЭ - 3,4 и ССМ: хоккейные ворота разделены на четыре одинаковых квадрата. В 7-ми метрах от ворот чертится стартовая линия.

Испытуемый располагается у стартовой линии. По сигналу испытуемый выполняет броски шайбы в ворота в заданный квадрат. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного.

Система оценок: фиксируется количество попаданий. Оценка производится в баллах. Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Методические указания:

- очередность бросков по квадратам определяет тренер – преподаватель.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штука	2
2	Мат гимнастический	штука	4
3	Мяч баскетбольный	штука	4
4	Мяч волейбольный	штука	4
5	Мяч гандбольный	штука	4
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7	Мяч футбольный	штука	4
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9	Рулетка металлическая (50 м)	штука	5
10	Свисток судейский	штука	10
11	Секундомер	штука	5
12	Скамья гимнастическая	штука	4
13	Станок для точки коньков	штука	1
14	Стенка гимнастическая	штука	2
15	Шайба	штука	60

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штука	на учащегося	-	-	2	1	3	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штука	на учащегося	-	-	2	1	3	1

Приложение № 2
к Программе**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2	Защита паха для вратаря	штука	3
3	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пара	3
4	Нагрудник для вратаря	штука	3
5	Перчатки для вратаря (блин)	пара	3
6	Перчатки для вратаря (ловушки)	пара	3
7	Шлем для вратаря с маской	штука	3
8	Шорты для вратаря	штука	3
9	Щитки для вратаря	пара	3

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на учащегося	-	-	-	-	1	1
2	Гамашы спортивные	пара	на учащегося	-	-	2	1	2	1
3	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на учащегося	-	-	1	1	1	1
4	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защитника шеи и горла)	комплект	на учащегося	-	-	1	1	1	1
5	Защита паха для вратаря	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
7	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пара	на учащегося	-	-	1	1	1	1
8	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пара	на учащегося	-	-	1	1	1	1

9	Майка с коротким рукавом	штука	на учащегося	-	-	2	1	2	1
10	Нагрудник для вратаря	штука	на учащегося	-	-	2	1	2	1
11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
12	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пара	на учащегося	-	-	1	1	1	1
13	Перчатка для вратаря (блин)	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
14	Перчатка для вратаря (ловушка)	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
15	Перчатка для игрока (защитника, нападающего)	пара	на учащегося	-	-	1	1	1	1
16	Подтяжки для гамаш	пара	на учащегося	-	-	1	1	1	1
17	Подтяжки для шорт	пара	на учащегося	-	-	1	1	1	1
18	Свитер хоккейный	штука	на учащегося	1	2	2	1	2	1
19	Сумка для перевозки экипировки	штука	на учащегося	-	-	1	2	1	2
20	Шлем для вратаря с маской	штука	на учащегося	-	-	1	2	1	2
21	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штука	на учащегося	-	-	1	2	1	2
22	Шорты для вратаря	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
23	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
24	Щитки для вратаря	пара	на учащегося	-	-	1	1	1	1
25	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пара	на учащегося	-	-	1	1	1	1