

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Шалинского городского округа
Детско-юношеская спортивная школа
(МКУДОШГО ДЮСШ)

Принята педагогическим
советом МКУДОШГО ДЮСШ
протокол №1 от 30.08.2017г.



Утверждена
Директор МКУДОШГО ДЮСШ
А.В. Дергунов
приказ от 01.09.2017 г. № 134-О

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по хоккею с шайбой

(для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа)

Рецензенты
Грязнов Л.Н.
Заслуженный тренер России

Васильев О.М.

Исполнительный директор
Федерации хоккея
Свердловской области

Составитель
Козлов И.Н.
Тренер-преподаватель
Алексеева А.А.
Заместитель директора
ДЮСШ по УВР

Нормативный срок освоения 8 лет

р.п. Шаля

2017 год

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Хоккей» (далее – Программа) составлена на основе Федеральных государственных требований (далее – ФГТ), которые устанавливают обязательные требования к минимуму ее содержания, структуре, условиям реализации и сроку обучения по этой программе, составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно части 3 статья 28 от 29.12.2012 М 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с ФЗ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Составлена в соответствии с приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 г № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства спорта России от 12.09.2012 № 730 « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 г №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1.2. Характеристика хоккея с шайбой

Хоккей называют спортом космических скоростей — огромная скорость, быстрота тактического мышления хоккеистов, мгновенная реакция в ежесекундно меняющихся ситуациях, неординарность и неожиданность решения для соперника. Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки. Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех

возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями. Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество. Хоккей — игра по определенным, строго установленным правилам. Сама техника правил — комплекс специальных приемов, необходимых хоккеисту для успешного участия в соревнованиях с целью достижения наилучших результатов командой. Для хоккеиста отличное катание на коньках означает больше чем просто способность быстро перемещаться по площадке хоккейного поля, естественно и с легкостью. Мысль хоккеиста сосредоточена на клюшке и шайбе, на выборе позиции и развитии атаки. При систематических занятиях хоккеем формируется гармонично развитая спортивная фигура. Этому способствует сама программа обучения, которая основана на дозированных нагрузках на все части тела, вследствие чего у ребенка закрепляется умение владеть собственным телом с легкостью.

Хоккей развивает у ребенка и такие качества как ловкость и быстроту реакции, смелость и мужественность, дисциплинированность и смекалку, качества присущие для успешного достижения конкретной цели. Только крепкий мощный хоккеист сможет послать шайбу с большей силой, сыграть корпусом с большим эффектом.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития навыков у детей посредством хоккея;
- формирование знаний, умений, навыков в области хоккея;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программе спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- повышение качества подготовки спортивного резерва;
- увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;
- выявления одаренных детей в области физкультуры и спорта в раннем детском возрасте;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения,

реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

1.3. Основные задачи реализуемой программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа ориентирована на:

- воспитание детей в обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а так же профессиональной требовательности;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать основные профессиональные образовательные программы в области хоккея;
- выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации, умению планировать свою самостоятельную работу, осуществлению самоконтроля, умению давать объективную оценку своему труду, формированию навыков взаимодействия с тренерами-преподавателями и обучающимися в образовательном процессе, уважительного отношения к мнению других, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

1.4. Структура многолетней подготовки, этапы реализации Программы

Программа содержит основные требования по структуре и содержанию многолетней подготовки по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности. Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный (Табл.1).

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке хоккеистов

Таблица 1

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Начальной подготовки	1 год	8-9	15	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки.
	2 -3 года	9-10	15	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической

					подготовки.
Тренировочный (начальной специализации)	1 год	10-11	15	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки.
	2 год	11-12	15	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки.
Тренировочный (углубленной специализации)	3 год	12-13	15	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки.
	4 год	13-14	15	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки.
	5 год	14-16	15	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки.

1.5. На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

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

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

1.6. Задачи 1 и 2 года тренировочного этапа (начальной специализации)

- Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости.
- Обучение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях.
- Обучение индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях.
 - Освоение соревновательной деятельности.

1.7. Задачи 3-4-5 года тренировочного этапа (углубленной специализации)

Развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости.

- Обучение сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях.
- Обучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.
- Совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с

учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

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

1.8. Минимальный возраст зачисления на обучение детей

Индивидуальный отбор по Программе проводится с 8 лет, с целью выявления одаренности детей в хоккее. Допускаются дети, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и сдавшие нормативы (Табл. 2).

Приемные нормативы для зачисления

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативные показатели
Общая физическая подготовка (на земле)		
Быстрота	Стартовая: Бег 30 м с высокого старта	не более 5,8 с
	Дистанционная: Бег 60 м с высокого старта	не более 11,7 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком с двух ног	не менее 150 м
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 20 раз
Координационные способности	Комплексный тест на ловкость	не более 19,2 с
Специальная физическая подготовка (на льду)		
Быстрота	Бег на коньках, лицом вперед на 36 метров, с	не более 7,7 с
Координационные способности	Бег на коньках, спиной вперед на 36 метров, с.	не более 10,3 с
	Бег на коньках по «восьмерке» влево без шайбы,с	не более 15,0 с
	Бег на коньках по «восьмерке» вправо без шайбы,с	не более 15,7 с
	“Челночный” бег на коньках 9м+18м+9м, с	не более 10,4 с

Группы формируются согласно показанным результатам при приеме.

1.9. Учебный план Программы

Продолжительность и объем реализации Программы

Учебный год в МКУДОШГО ДЮСШ начинается с 1 сентября.

Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы для детей, поступивших в ДЮСШ с этапа начальной подготовки составляет 8 лет:

- продолжительность учебного года на начальном этапе подготовки и тренировочном этапе составляет 46 недель;
- срок освоения Программы, не закончивших освоение образовательной

программы основного общего образования или среднего (полного) общего образования и планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год и продолжительность учебного года составляет – 46 недель;

- учреждение имеет право реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом ФГТ;

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих на направление подготовки.

Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий в ДЮСШ

Таблица

3

№ п/п	Разделы подготовки по областям	Этапы подготовки							
		Начальный этап		Тренировочный этап					Дополни тельный год обучения
				начальная специализац ия		углубленная специализация			
		1 г.о 6 ч	2-3 г.о 9 ч	1 г.о 12 ч	2 г.о 12 ч	3 г.о 18 ч	4 г.о 18 ч	5 г.о 18 ч	18 ч
1	Теоретические занятия	12	12	30	30	44	44	44	44
2	Практические занятия	264	402	522	522	784	784	774	774
2.1	Общая физическая подготовка	77	92	124	124	152	152	142	142
2.2	Специальная физическая подготовка	28	40	70	70	126	126	126	126
2.3	Техническая подготовка	104	158	162	162	138	138	138	138
2.4	Тактическая подготовка	7	8	50	50	138	138	138	138
2.5	Учебные, тренировочные и контрольные игры	20	36	48	48	36	36	36	36
2.6	Соревнования	20	60	60	60	184	184	184	184
2.7	Текущие и контрольные испытания	8	8	8	8	10	10	10	10
3	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Инструкторская	-	-	-	-	-	-	10	10

	и судейская практика								
	Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 46 недель	276	414	552	552	828	828	828	828

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Повышение уровня спортивного мастерства достигается, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности. Основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на тренировочном этапе - 3 часов:

1.10. Соотношение тренировочного процесса по разделам обучения

На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированной. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости). Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий. Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

На 1-2 годах тренировочного этапа (начальной специализации) обращается особое внимание на развитие специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. На этом этапе следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне. Соотношение общей и специальной физической подготовки определяется в первую очередь задачами этапов (табл. 4).

**Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам подготовки на этапах (%)**

Таблица 4

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%
Специальная физическая подготовка (%)	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%
Технико- тактическая (игровая) подготовка (%)	не менее 45%	не менее 45%	не менее 45%	не менее 45%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка (%)	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%
Самостоятельная работа	не менее 10%	не менее 10%	не менее 10%	не менее 10%

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает (Табл. 5).

**1.11. Планируемые показатели соревновательной нагрузки
(количество встреч-игр)**

Таблица 5

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
	год	год	год	год	год	год	год
Учебно-тренировочные	8	16	20	20	16	16	16
Контрольные	2	4	4	4	2	2	2
Основные	10	30	30	30	60	62	62
ВСЕГО	20	50	54	54	78	80	80

2. Методическая часть Программы

**Содержание и методика работы по предметным областям, этапам
(периодам)**

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо

учитывать периоды полового созревания и чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества. При планировании объема тренировочной нагрузки учитывается возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и чувствительные периоды развития физических качеств (Таблица 6). Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

В табл. 4 приведены обобщенные данные по срокам чувствительных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: чувствительная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9—12 лет. Соответственно и учебно-тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность. На этапе 1-2 годов обучения учебно-тренировочного этапа приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное - биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

2.1. Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 6

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

В процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания.

Принцип непрерывности процесса физического воспитания, состоящий:

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;
- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Опираясь на различные варианты чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и

направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок.

В принципе адаптированного сбалансирования динамических нагрузок выделяется три положения:

- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля за срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки;
- по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо ее увеличение;
- использование суммарных нагрузок в зависимости от состояния спортсмена и желания тренера может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличение; в данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки: ступенчатую и волнообразную, использование линейно-восходящей формы возможно на коротких этапах (ударная неделя) или в самом начале занятия физическими упражнениями.

Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки. В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом

случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих. На этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и оригинальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

Принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания ребенка в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, применительно к меняющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.

2.2. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Таблица 7

Этапы подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	5	15	22	18
		4	15	22	
		3	15	22	
	Начальная специализация	2	15	22	12
		1	15	22	
Этап начальной подготовки	Свыше года	2-3	14	25	9
	До года	1	14	25	6

Основой программы по игровым видам спорта является приобретение следующих знаний, умений и навыков:

- **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития хоккея;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила хоккея, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею: федеральные стандарты спортивной подготовки по хоккею; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях хоккеем

- **в области физической подготовки:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хоккеем;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

- **в области хоккея:**

- овладение основами техники и тактики хоккея;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способами повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту и, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею;

- **в области специальной физической подготовки:**

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

Построение годового цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Перспективный план учебно-тренировочной работы включает в себя годовые планы на каждый год обучения юных хоккеистов, логически связанных между собой. Перспективный план предусматривает постепенное увеличение сложности реальных задач и увеличение объёма и интенсивности учебно-тренировочного процесса.

Годовой план для каждой тренировочной группы составляется исходя из круглогодичности подготовки в соответствии с данной программой и режимов тренировочной работы.

Планы по периодам включают в себя: подготовительный, соревновательный и переходный периоды, которые планируются на основании годовых планов.

Учёт тренировочной работы каждой группы ведётся тренером в специальном журнале.

Учебный материал по теоретической и общефизической подготовке в программе представлен без разделения по этапам обучения, что даёт возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих этапов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся. Степень подготовленности по общей и специальной физической подготовке определяется сдачей контрольных нормативов.

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, и с учетом уровня подготовленности юных хоккеистов, их биологического возраста.

При планировании многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объёма тренировочных нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия юных хоккеистов расходуется не только на тренировку, но и

на рост организма. Поэтому тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, когда он систематически превышает её поступление. В тренировке юных хоккеистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причём отдых должен быть достаточным для полного восстановления сил.

Годичный цикл тренировочных занятий этапов подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий до первых соревнований. Подготовительному периоду тренировок всегда следует уделять большое внимание.

Задачи подготовительного периода:

- приобретение и дальнейшее углубление общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта;
- развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приёмов игры;
- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть более продолжительным, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста.

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объёма и интенсивности с преимущественным ростом объёма.

Проводимые в этот период игры играют вспомогательную роль и не должны подменять тренировочные занятия. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако, не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объём нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объёма нагрузок происходит вначале за счёт общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объём специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объёма нагрузок.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трёх дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). В повторении недельных циклов (микроциклов) после 2^{-х} недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной или умеренной нагрузкой. В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в прошлом году.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований.

Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов. В младшем возрасте установка на высшие достижения носит характер отдалённой

перспективы.

Задачи соревновательного периода:

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

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

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых ситуациях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умение, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приёмы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведение игры.

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до восстановления тренировок в новом годичном цикле, но он не должен быть более 1,5-2 месяцев

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечение активного отдыха занимающихся, лечение травм;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время, в этот период тренировочный процесс не должен прерываться. Должны быть созданы условия для сокращения определенного уровня тренированности. Тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Основное содержание в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности. Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший

объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На тренировочном этапе 1-2 года обучения начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя 3-летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой. На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

Следующим звеном технологии планирования является план-график распределения программного материала мезоциклов по микроциклам. Микроциклы (недельные) общеподготовительного и соревновательного этапов имеют четко выраженные различия по объему, направленности и содержанию программного материала, что отвечает на поставленные перед ними задачи и свидетельствует о корректности такого подхода в планировании процесса подготовки юных хоккеистов. Дальнейшая технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий.

В заключительном звене технологии планирования - в микроцикле и плане-конспекте занятия подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки. Следующим ходом технологии планирования является распределение программного материала мезоциклов (месячных циклов) по микро- (недельным) циклам.

При формировании этого раздела программы мы исходили из специфики хоккея, структуры соревновательной деятельности хоккеистов, задач, стоящих перед этапами и возрастными особенностями юных хоккеистов в соответствии с учебным планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической.

3. Общефизическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

-Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

-Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

-Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

- Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересяченной местности.

Упражнения для развития быстроты.

-Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

-Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

-Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями,

выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

-чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

4. Специальная физическая подготовка

СФП (для этапов начальной подготовки):

Упражнения для развития взрывной силы.

-Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

-Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

-Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

-Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

-Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями.

Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

СФП (для учебно-тренировочных этапов):

Упражнения для развития взрывной силы.

-По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжелённой шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

-По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости.

-По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости.

- По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнёра, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости.

- По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

5. Техника и тактика игры в хоккее

(для групп начальной подготовки)

Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва

клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканьем шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны.

Отбор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Для тренировочных этапов:

Техника игры

Совершенствование приёмов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперёд, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

Техника нападения.

Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнёров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнёра и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подравление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Приём шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнёру, с обводкой атакующего партнёра, с оставлением шайбы партнёру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приёмов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнёра, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

Техника обороны.

Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приёмов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приёмов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приёмов в игровых упражнениях и в двусторонних играх.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятёрках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.

Тактика обороны.

Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приёма. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятёрках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

6. Подготовка вратаря

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперёд - назад, влево - вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперёд – назад, вправо – влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперёд и назад, в сторону, полёт – кувырком; акробатика в парах.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперёд, передвижения приставными шагами. Упражнения:

выпад влево – основная стойка; выпад вправо - основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание её клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

для учебно-тренировочных этапов

Физическая подготовка проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком присяде вперёд – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнёра. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнёра.

Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперёд, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.

Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

7. Судейская практика, самоконтроль, восстановительные мероприятия

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп. Учащиеся учебно-тренировочных групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в хоккее;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- составить конспект занятия и провести его с воспитанниками младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения юного судьи по спорту необходимо всем обучающимся освоить следующие умения и навыки:

- Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
- Умение вести судейскую документацию.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
- Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Самоконтроль состоит из простых, доступных всем методов наблюдения и складывается из следующих показателей: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, нарушение гигиенических норм, вес, пульс, дыхание и др.

Учет данных самоконтроля проводится спортсменами самостоятельно и ведётся в дневнике. Первое время дневник самоконтроля юному хоккеисту помогают вести врач и тренер. В дальнейшем они должны периодически проверять дневник, как осуществляется спортсменом самоконтроль в ведении дневника.

Врачебный контроль хоккеистов состоит из медицинского осмотра врачом ДЮСШ или медицинского учреждения (2 раза в год). Данные медицинского осмотра заполняются в медицинские карточки и хранятся у врача ДЮСШ. Перед соревнованиями обучающиеся проходят медицинский осмотр

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя (как психолога) в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико–биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Самостоятельная работа просмотр аудио- и видеоматериалов, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы индивидуальная работа.

8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья. Инструктаж по технике безопасности проводится два раза в год в соответствующей записью в журнале по технике безопасности и росписью инструктируемого.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Запрещается выходить на лед без тренера-преподавателя. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на льду;
- Травмы при применении силовых приемов;
- Выполнение упражнений без разминки;
- Потертости от коньков;

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

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

Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.

Провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Запереть все калитки на катке.

Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя .

Не кататься на тесных или свободных коньках .

Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-

преподавателя

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Снять хоккейную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

9. Объем тренировочной нагрузки

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки (табл. 8).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 8

Этапы норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	4-5	5-6	6-7
Общее количество часов в год	276	414	552	828

10. Система контроля и зачетные требования Программы

Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Цель промежуточной аттестации:

- Обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства.

- Установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана.
- Соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ спортивной подготовки.
- Контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика по ОФП, СФП.

Прием контрольных нормативов по общей физической подготовленности следует проводить в мае и в августе ежегодно.

В августе перед началом учебного года определяются исходные данные по всем физическим качествам. Это дает возможность тренеру не только целенаправленно построить подготовку, но и индивидуализировать ее с учетом отстающих качеств конкретного хоккеиста.

В мае проводятся контрольно-переводные испытания для учащихся всех возрастов. Причем нормативные оценки берутся по возрасту на начало учебного года. (август минувшего года).

Прием контрольных нормативов по специальной физической (на льду) и технической подготовленности проводятся в следующие сроки: в начале сентября — исходные данные, в апреле — контрольно-переводные испытания. Нормативные оценки (в апреле) берутся по возрасту на начало учебного года (сентябрь минувшего года).

Контрольные испытания проводятся в следующем порядке: тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности принимаются в разные тренировочные дни (2 дня), либо в два тренировочных занятия в один день (причем, в утреннем занятии следует тестировать на быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества и скоростную выносливость; на вечернем занятии — на общую выносливость). Контрольные испытания по специальной физической и технической подготовленности принимаются в течение одного занятия ввиду краткосрочности выполнения тестов. Контрольные испытания принимают как минимум 2-3 эксперта. В краткосрочных тестах для получения более эффективных данных обязательно выполнение двух контрольных попыток с последующим учетом лучшего результата.

Оценка баллов показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Знания, умения и навыки обучающихся определяются по бальной системе от 1 до 5 баллов.

Для регистрации данных непосредственно в процессе тестирования используются протоколы. Затем проводится математическая обработка полученных данных, определяется сумма баллов, набранных учащимся в каждом нормативе. Вычисляются также средние показатели (в баллах) у каждого хоккеиста по всем тестам; определяется среднее по команде; эти данные показывают уровень подготовленности каждого хоккеиста и группы в целом.

Полученные индивидуальные и групповые показатели по физической и технической подготовленности представляют данные, по которым можно контролировать многолетнюю динамику учащихся школы по видам подготовки, использовать для планирования процесса тренировки юных

хоккеистов конкретной группы.

Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением Тренерского совета и с согласия родителей (законных представителей).

Обучающиеся, сдавшие промежуточную аттестацию по итогам года обучения, при соответствии возраста и наличии соответствующего разряда на данном этапе обучения переводятся на следующий год обучения на основании решения Тренерского совета, утвержденного приказом директора школы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по Программе. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором ДЮСШ на основании решения педагогического совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Учреждение в соответствии с лицензией выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма указанного документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется печатью Учреждения.

Описание методики проведения некоторых тестов

- Для вратарей:

1. во всех тестах вратари стартуют из исходного положения «основная стойка»

2. «Челночный» бег: туда-лицом вперед, на отметке 10м — торможение полное-обратно спиной вперед до линии старта-торможение-туда лицом вперед и т. д.

3. Комплексный тест: исходное положение -основная стойка у штанги (1) — перемещение от штанги к штанге-ускорение лицом вперед (в основной стойке вратаря) к пилону (2) — объехать пилон -пееступанием переместится к другому пилону (3) — спиной вперед вернуться в ворота на ближнюю штангу (4) — от штанги выехать за ворота (5) и отбить шайбу в угол площадки(6) — по ходу движения устремиться к штанге, зафиксировать свою позицию у штанги(7) - переместиться поперечным скольжением к другой штанге(8) - лицом вперед в основной стойке выкатиться

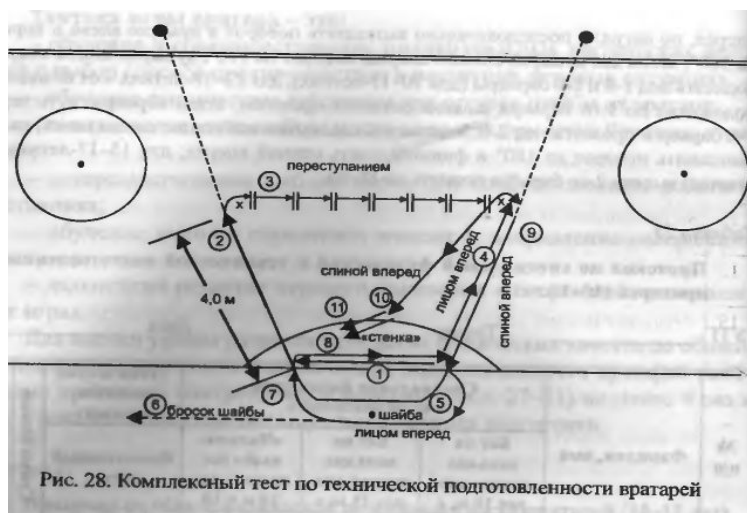


Рис. 28. Комплексный тест по технической подготовленности вратарей

к ближнему пилону (справа)(9) - объехать его-спиной вперед вернуться до середины вратарской площадки(10) - «стенка» в направлении дальней штанги(11) - встать в основную стойку лицом к тренеру, конец упражнения (рис.28)

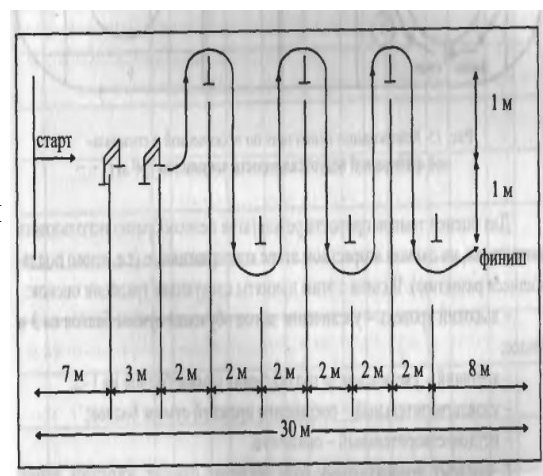
4. Сумма баллов должна быть не менее 12 (всего четыре теста).

- бег на 30,60,300 и 1000 м выполняется в высокой стойке;

- отжимание в упоре лежа: исходное положение — упор лежа, руки и туловище выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить и т. д.;

- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в «замке». Ноги прямые. Партнер фиксирует стопы испытуемого руками. По сигналу испытуемый поднимет туловище, касаясь локтями коленей (ноги слегка согнуты), и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз в течение 45 секунд;

- комплексный тест на ловкость выполняется на дистанции 30 м. В 7 м от линии старта устанавливается легкоатлетический барьер высотой 76 см, через 3 м- еще один такой же барьер, в двух метрах от которого ставится стойка и далее через 2 м впереди и 1 м в сторону располагается еще 5 стоек. Для выполнения теста испытуемому предлагается встать спиной вперед по направлению к движению и по сигналу последовательно выполнить в прыжке поворот влево и вправо на 360 градусов, подлезть под первый и второй барьеры, выполнить слаломное обегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180 градусов и пробежать спиной вперед до линии финиша (для 7-9 летних);



- прыжок в длину с места: хоккеист встает к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширине 15-20см, несколько раз, слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем резко взмахнув руками вперед-вверх, совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги.

Измеряется расстояние от стартовой линии до места приземления (по пяткам); тест характеризует скоростно-силовые качества мышц ног. Из 2-х попыток берется лучший результат.

Уровень специальной физической и технической подготовленности определяется следующими нормативами:

- «челночный» бег на коньках 9м+18м+9м. Испытуемые встают к красной линии на середине площадки так, чтобы коньки и клюшка находились на ней. По сигналу хоккеисты бегут до снежной линии (9м), где выполняют резкое торможение и

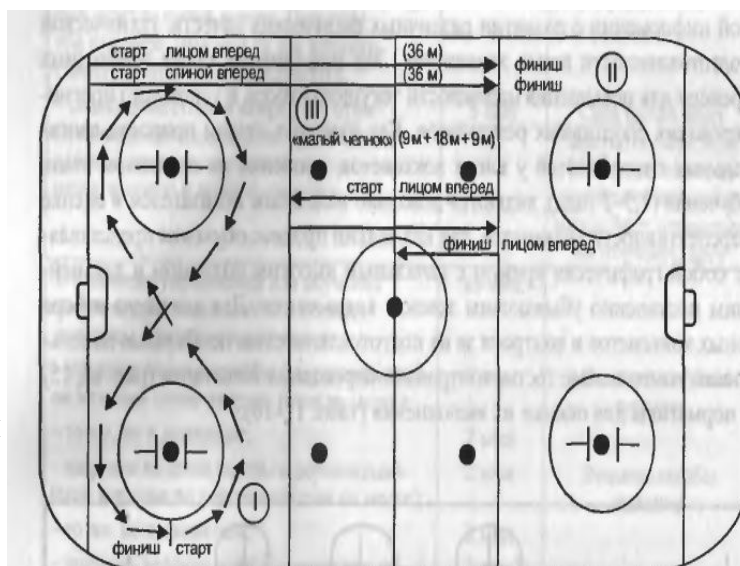


Рис. 15. Контрольные испытания по технической и специальной физической подготовленности хоккеистов 7-9 лет

повторяют рывок в обратном направлении до синей линии (18м), резкое торможение на синей линии, затем рывок до средней линии площадки (9м). Выполняется в парах, лицом вперед;

- бег на коньках по «восьмерке — старт с «усов» с внешней стороны круга вбрасывания (ближе к борту), обегание полукруга, далее движение по диагонали к другому кругу вбрасывания, обегание его, по диагонали возврат на первый круг — финиш на линии старта. Выполняется без шайбы для хоккеистов 7-8 лет, для 9-летних - с ведением шайбы. Хоккеист движется строго по линиям кругов вбрасывания лицом вперед;

- бег на коньках 36м лицом вперед: выполняется в парах. Хоккеисты с высокого старта с линии ворот (по сигналу тренера-лучше свистком) ускоряются и максимально быстро преодолевают дистанцию. Две попытки, в зачет идет лучший результат;

- бег на коньках 36м спиной вперед: выполняется в парах. Хоккеист стоя вполоборота к направлению движения, в высокой стойке, по сигналу тренера стартуют в сторону дальней синей линии. Игроки располагаются друг от друга на расстоянии 5-6 метров.

- **Слалом** выполняется без шайбы. Одна прямая линия вперед, подъезжая к стойке (автопокрышке), разворот на движение спиной вперед, следующая прямая — спиной вперед, объехав стойку(автопокрышку)-далее лицом вперед и т. д. При движении со старта автопокрышка будет находится под правой рукой (и под всеми последующими), при возврате назад автопокрышка должна быть под левой рукой. Финиш спиной вперед (рис.29,б), не тормозить после прохождения линии финиша еще 2-3 метра. Для того, чтобы помочь сориентироваться юным хоккеистам при движении в обратную сторону, при объезде первого пилона (на красной линии) необходимо подсказать им, показать им, показать рукой или клюшкой, с какой стороны делать вираж вокруг пилона.

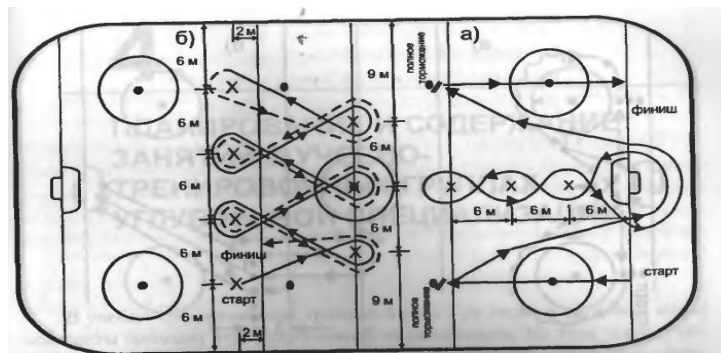


Рис. 29. «Малый слалом» (а), «слалом» (б)

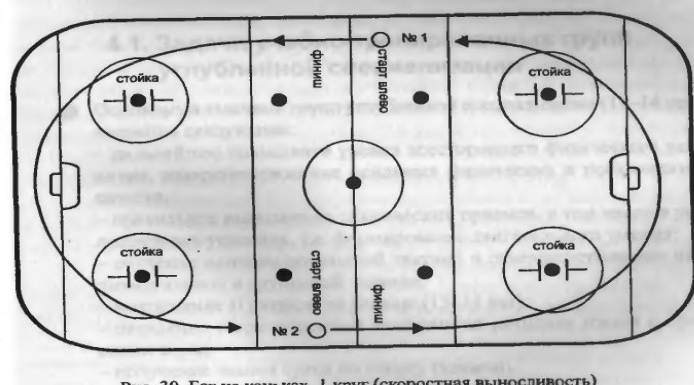


Рис. 30. Бег на коньках. 1 круг (скоростная выносливость)

- **Малый слалом** выполняется без шайбы и с шайбой. В зоне на расстоянии 6м друг от друга устанавливаются пилоны (или автопокрышки небольших размеров). Хоккеист стартует от линии ворот (если выполняется с шайбой - располагать ее рядом с линией) — ускорение до точки вбрасывания (обозначит пилоном, автопокрышкой)- полное торможение — ускорение за ворота — обегание ворот -слаломный бег мимо пилонов туда и обратно — объезд ворот — ускорение на другую точку вбрасывания — полное торможение — ускорение к финишу (линия ворот). При выполнении норматива с шайбой необходимо контролировать ее перед собой (не проталкивать на несколько метров вперед, а затем догонять), выполнять дриблинг с шайбой (рис.29а). Тест

на скоростную выносливость показан на рис.30.

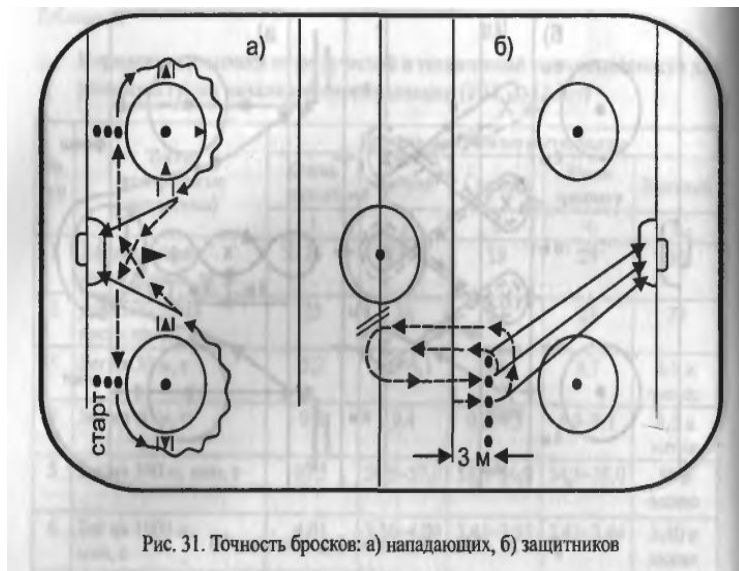
- **Техника и точность скоростных бросков для нападающих** оценивается следующим нормативом (рис.31а): три шайбы устанавливаются на дуге круга вбрасывания напротив точки вбрасывания, еще три шайбы — на другом круге вбрасывания. В 3-х метрах от линии ворот ставится пилон. На верхней части кругов вбрасывания следует тоже установить по 1 пилону. Игрок подобрав шайбу, ускоряется по периметру круга; с ближней к нему по ходу движения линии «усов»

производится бросок шайбы в ворота. Затем хоккеист устремляется как бы на добывание шайбы, пробегает между пилонами и воротами к шайбе на другом круге вбрасывания — объезжает с шайбой по периметру круга — с «усов» производит бросок шайбы в ворота — ускоряется (между пилоном и воротами) к следующей шайбе и т. д. Точность бросков оценивается количеством попаданий шайбы в ворота: для 10-летних без учета высоты полета шайбы, для 11-12-летних шайба должна пересечь линию ворот надо льдом. Время выполнения норматива лимитировано: для 10-летних в пределах 45 с, для 11-летних — не более 41 с, для 12-летних — до 39 с. Учитываются только шайбы, попавшие в створ ворот в указанные временные параметры.

- **Тестирование для защитников** (рис.31,б): первая шайба устанавливается в 3-х метрах от синей линии напротив точки вбрасывания. Последующие четыре шайбы располагаются на одной линии с первой в сторону борта. Каждый защитник производит броски с удобной для него позиции (слева или справа). Игрок стартует лицом вперед от синей линии — вход в зону — бросок, после чего переходит на движение вперед (до средней линии) — полное торможение на красной линии — ускорение лицом вперед ко 2-й шайбе — бросок — разворот на движение спиной вперед — полное торможение на красной линии — ускорение лицом вперед к 3-й шайбе- бросок и т. д. Выполнять максимально быстро. Время лимитировано: для 10-летних -37с, для 11-летних-36с, для 12-летних-за 35 с. Точность бросков оценивается по количеству попаданий в створ ворот (без учета способа броска и высоты полета шайбы, главное не имитировать бросок).

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов.

Контроль соревновательной деятельности ведётся на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение. Из-за высоких физической и психической нагрузок объём официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее — двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.



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

Оценка и контроль тренировочной деятельности.

Контроль тренировочной деятельности ведётся на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. Нагрузка оценивается по показателям объёма и интенсивности, при этом за показатель объёма принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности – её напряжённость (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др. К показателям объёма следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия

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

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

Таблица 9

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для обучающихся групп начальной подготовки (НП-1, 8-9 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	9	11	13	15	17
2	Динамометрия кисти левой, кг	8	10	12	14	16
3	Бег на 30м,с	6,1	5,9-6,0	5,6-5,8	5,4-5,5	5,3 и менее
4	Бег на 60м,с	11,6	11,3-11,5	11,1-11,2	10,6-11,0	10,5 и менее
5	Бег на 300м, мин	1,14	1,11-1,13	1,09-1,10	1,05-1,08	1,04 и менее
6	Бег на 1000 м, б/вр	-	-	-	-	-
7	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	24	25-27	18-30	31-33	34 и более
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	19	20-22	23-25	26-29	30 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,1	17,6-18,0	17,3-17,5	16,6-17,2	16,5 и менее

10	Прыжок в длину с места, см	140	141-145	146-148	149-154	155 и более
11	Бег на коньках 36м лицом вперед,с	7,2	6,9-7,1	6,7-6,8	6,3-6,6	6,2 и менее
12	Бег на коньках 36м спиной вперед,с	9,4	9,2-9,3	9,0-9,1	8,4-8,9	8,3 и менее
13	«Челночный» бег на коньках 9м-18м-9м,с	9,9	9,6-9,8	9,1-9,5	8,7-9,0	8,6 и менее
14	Бег по «восьмерке» влево без шайбы,с	14,8	14,6-14,7	14,3-14,5	13,8-14,2	13,7 и менее
15	Бег по «восьмерке» вправо без шайбы,с	14,9	14,7-14,8	14,4-14,6	13,9-14,3	13,8 и менее

Таблица 10

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для обучающихся групп начальной подготовки (НП-2, 9-10 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	11	13	15	18	20
2	Динамометрия кисти левой, кг	10	12	14	17	19
3	Бег на 30м,с	5,9	5,6-5,8	5,5	5,3-5,4	5,2 и менее
4	Бег на 60м,с	11,3	10,8-11,2	10,4-10,7	10,1-10,3	10,0 и менее
5	Бег на 300м, мин	1,11	1,08-1,10	1,06-1,07	1,04-1,05	1,03 и менее
6	Бег на 1000 м, мин,с	5,20	4,61-5,19	4,41-4,60	4,11-4,40	4,10
7	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	32	33-36	37-39	40-43	44 и более
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	24	25-27	28-30	31-34	35 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,9	17,4-17,8	16,9-17,3	16,3-16,8	16,2 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	153	154-157	158-161	162-169	170 и более
11	Бег на коньках 36м лицом вперед,с	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9 и менее
12	Бег на коньках 36м спиной вперед,с	8,0	7,9	7,8	7,6-7,7	7,5 и менее
13	«Челночный» бег на коньках 9м-18м-9м,с	9,0	8,8-8,9	8,6-8,7	8,4-8,5	8,3 и менее
14	Бег по «восьмерке» влево без шайбы,с	13,9	13,6-13,8	13,3-13,5	12,9-13,2	12,8 и менее
15	Бег по «восьмерке» вправо без	14,0	13,7-13,9	13,4-13,6	13,1-13,3	13,0 и

	шайбы,с					менее
--	---------	--	--	--	--	-------

Таблица 11

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для обучающихся групп тренировочного этапа (УТ-1, 10-11 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	18	19	20	21	22
2	Динамометрия кисти левой, кг	17	18	19	20	21
3	Бег на 30м,с	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 и менее
4	Бег на 60м,с	10,8	10,6-10,7	10,4-10,5	10,1-10,3	10,0 и менее
5	Бег на 300м, мин,с	1,09	1,06-1,08	1,03-1,05	1,01-1,02	1,00 и менее
6	Бег на 1000 м, мин,с	4,70	4,50-4,60	4,30-4,40	4,10-4,20	4,00 и менее
7	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	38	39-41	42-44	45-47	48 и более
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	27	28-30	31-33	34-36	37 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	20,9	20,6-20,8	20,4-20,5	20,1-20,3	20,0 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	166	167-169	170-174	175-179	180 и более
11	Бег на коньках 36м лицом вперед,с	6,1	5,9-6,0	5,8	5,6-5,7	5,5 и менее
12	Бег на коньках 36м спиной вперед,с	7,9	7,8	7,6-7,7	7,4-7,5	7,3 и менее
13	Бег на коньках 1 круг влево, с	20,4	20,1-20,3	19,7-20,0	19,4-19,6	19,3 и менее
14	Бег на коньках 1 круг вправо, с	20,7	20,5-20,6	20,3-20,4	19,9-20,2	19,8 и менее
15	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 37 с	1	2	3	4	5
16	Точность бросков нападающих, к, кол-во попаданий за 37 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой,с	29,0	28,6-28,9	28,3-28,5	28,1-28,2	28,0 и менее
18	«Малый слалом» без шайбы,с	28,4	28,1-28,3	27,6-28,0	27,1-27,5	27,0 и менее
19	«Слалом»,с	52,6	52,1-52,5	51,1-52,0	50,1-51,0	50,0 и менее

Таблица 12

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для обучающихся групп тренировочного этапа (ТЭ-2, 11-12 лет)

№ п/ п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	23	24	25	26	27
2	Динамометрия кисти левой, кг	21	22	23	24	25
3	Бег на 30м,с	5,4	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9	4,8 и менее
4	Бег на 60м,с	10,0	9,7-9,9	9,4-9,6	9,2-9,3	9,1 и менее
5	Бег на 300м, с	60,1	59,1-60,0	58,0-59,0	57,0-57,9	56,9 и менее
6	Бег на 1000 м, мин,с	4,41	4,21-4,40	4,01-4,20	3,51-4,00	3,50 и менее
7	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	40	41-44	45-46	47-49	50 и более
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	30	31-32	33-35	36-37	38 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,9	18,7-18,8	18,5-18,6	18,2-18,4	18,1 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	174	175-177	178-185	186-189	190 и более
11	Бег на коньках 36м лицом вперед,с	6,0	5,8-5,9	5,7	5,6	5,5 и менее
12	Бег на коньках 36м спиной вперед,с	7,6	7,5	7,3-7,4	7,1-7,2	7,0 и менее
13	Бег на коньках 1 круг влево, с	20,1	19,7-20,0	19,5-19,6	19,1-19,4	19,0 и менее
14	Бег на коньках 1 круг вправо, с	20,5	20,3-20,4	20,1-20,2	19,6-20,0	19,5 и менее
15	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 37 с	1	2	3	4	5
16	Точность бросков нападающих, к, кол-во попаданий за 37 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой,с	28,9	28,5-28,8	28,0-28,4	27,7-27,9	27,6 и менее
18	«Малый слалом» без шайбы,с	27,1	26,7-27,0	26,5-26,6	25,9-26,4	25,8 и менее
19	«Слалом»,с	49,1-49,4	48,8-49,0	48,3-48,7	47,7-48,2	47,6 и менее

Таблица 13

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для обучающихся групп тренировочного этапа (ТЭ-3, 12-13 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг.	26	27	28	29	30
2	Динамометрия кисти левой, кг	25	26	27	28	29
3	Бег на 30м, сек.	5,2	4,9-5,1	4,8	4,7	4,6 и менее
4	Бег на 60м, сек.	9,5	9,4	9,2-9,3	8,9-9,1	8,8 и менее
5	Бег на 300м, сек.	57,5	56,5-57,0	55,5-56,0	54,5-55,0	54 и менее
6	Бег на 1000 м, мин, сек.	4,01	3,56-4,00	3,45-3,55	3,41-3,44	3,40 и менее
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	42	43-45	46-47	48-49	50 и более
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 45с, кол-во раз	30	31-33	34-35	36-37	38 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,8	17,6-17,7	17,4-17,5	17,1-17,3	17,0 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	182	183-186	187-189	190-194	195 и более
11	Бег на коньках 36м лицом вперед, сек	5,8	5,7	5,6	5,4-5,5	5,3 и менее
12	Бег на коньках 36м спиной вперед, сек	7,4	7,2-7,3	6,9-7,1	6,7-6,8	6,6 и менее
13	Бег на коньках 1 круг влево, сек	19,1-19,2	18,7-19,0	18,4-18,6	18,1-18,3	18,0 и менее
14	Бег на коньках 1 круг вправо, сек	19,3	18,9-19,2	18,7-18,8	18,5-18,6	18,4 и менее
15	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 37 сек	1	2	3	4	5
16	Точность бросков нападающих, к, кол-во попаданий за 37 сек	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой,сек	28,0	27,5-27,9	27,3-27,4	27,1-27,2	27,0 и менее
18	«Малый слалом» без шайбы,сек	26,9	26,6-26,8	26,3-26,5	25,7-26,2	25,6 и менее
19	«Слалом»,сек	48,9	48,6-48,8	48,1-48,5	47,5-48,0	47,4 и менее

Таблица 14

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для обучающихся групп тренировочного этапа (ТЭ-4, 13-14 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	25-27	28-30	31-32	33-35	36 и более
2	Динамометрия кисти левой, кг	23-25	26-28	29-30	31-33	34 и более
3	Бег на 30м,с	5,0	4,9	4,8	4,6-4,7	4,5 и менее
4	Бег на 60м,с	9,3	9,2	9,0-9,1	8,9	8,8 и менее
5	Бег на 300м, с	58,0	56,0-57,0	54,0-55,0	53,0	52 и менее
6	Бег на 1500 м, мин,с	6,21	5,41-6,20	5,30-5,40	5,21-5,29	5,20 и менее
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	30	31-32	33-34	35-37	38 и более
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	35	36-37	38	39-40	41 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,7	17,3-17,6	17,0-17,2	16,7-16,9	16,6 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	199	200-202	203-204	205-209	210 и более
11	Бег на коньках 36м лицом вперед,с	5,8-6,0	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1 и менее
12	Бег на коньках 36м спиной вперед,с	7,2	6,9-7,1	6,6-6,8	6,5	6,4 и менее
13	Бег на коньках 1 круг влево, с	18,6	18,4-18,5	18,1-18,3	17,7-18,0	17,6 и менее
14	Бег на коньках 1 круг вправо, с	18,8	18,5-18,7	18,3-18,4	18,1-18,2	18,0 и менее
15	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 37 с	1	2	3	4	5
16	Точность бросков нападающих, к, кол-во попаданий за 37 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой,с	27,5	27,2-27,4	26,8-27,1	26,1-26,7	26,0 и менее
18	«Малый слалом» без шайбы,с	26,4	26,1-26,3	25,7-26,0	25,4-25,6	25,3 и менее
19	«Слалом»,с	47,5	46,9-47,4	46,1-46,8	45,7-46,0	45,6 и

менее

Таблица 15

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для обучающихся групп тренировочного этапа (ТЭ-5, 14-15 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	28-30	31-33	34-35	36-38	39 и более
2	Динамометрия кисти левой, кг	26-28	29-31	32-33	34-36	37 и более
3	Бег на 30м,сек	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4 и менее
4	Бег на 60м,сек	9,3	9,0-9,2	8,8-8,9	8,6-8,7	8,5 и менее
5	Бег на 300м, сек	54,0	53,0	52,0	51,0	50 и менее
6	Бег на 1500 м, мин, сек	6,11	5,57-6,10	5,42-5,56	5,21-5,41	5,20 и менее
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	29	30-31	32-35	36-38	39 и более
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	36	37-38	39-40	41-42	43 и более
9	Комплексный тест на ловкость, сек	17,6	17,3-17,5	17,1-17,2	16,6-17,0	16,5 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	209	210-214	215-223	224-226	227 и более
11	Пятикратный прыжок,м	11,6	11,7-11,9	12,0-12,1	12,11-12,20	12,21 и более
12	Бег на коньках 36м лицом вперед,с	5,7	5,5-5,6	5,2-5,4	5,0-5,1	4,9 и менее
13	Бег на коньках 36м спиной вперед,с	7,1	6,7-7,0	6,5-6,6	6,3-6,4	6,2 и менее
14	Бег на коньках 1 круг влево, сек	18,5	18,1-18,4	17,8-18,0	17,5-17,7	17,4 и менее
15	Бег на коньках 1 круг вправо, сек	18,6	18,4-18,5	18,1-18,3	17,9-18,0	17,8 и менее
16	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 37 сек	1	2	3	4	5
17	Точность бросков нападающих, к, кол-во попаданий за 37 сек	2	3	4	5	6
18	«Малый слалом» с шайбой, сек	27,4	27,1-27,3	26,0-27,0	25,3-25,9	25,2 и менее
19	«Малый слалом» без шайбы, сек	26,3	26,1-26,2	25,0-26,0	23,9-24,9	23,8 и

						менее
20	«Слалом», сек	46,0	45,1-45,9	44,4-45,0	43,9-44,3	43,8 и менее

Таблица 16

**Нормативные оценки по физической и технической подготовленности
ВРАТАРЕЙ (ТЭ-1, 10-11 лет)**

№ п/ п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	16	17-18	19-20	21-22	23-24
2	Динамометрия кисти левой, кг	15	16-17	18	19-20	21-22
3	Бег на 30м, сек	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 и менее
4	Бег на 60м, сек	10,9	10,7-10,8	10,4-10,6	10,1-10,3	10,0 и менее
5	Бег на 300м, мин, сек	1,09	1,06-1,08	1,03-1,05	1,01-1,02	1,00 и менее
6	Бег на 1000 м, мин, сек	4,70	4,50-4,60	4,30-4,40	4,10-4,20	4,00 и менее
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	38	39-41	42-44	45-47	48 и более
8	Поднимание туловища из положения лежа за 45с, кол-во раз	27	28-30	31-33	34-36	37 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	20,9	20,6-20,8	20,4-20,5	20,1-20,3	20,0 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	166	167-169	170-174	175-179	180 и более
11	Бег на коньках 18м лицом вперед,с	4,5	4,3-4,4	4,1-4,2	3,9-4,0	3,8 и менее
12	Бег на коньках 18м спиной вперед,с	5,5	5,3-5,4	5,1-5,2	4,9-5,0	4,8 и менее
13	«Челночный» бег 10м х10 (туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед), с	40,7	40,2-40,6	39,6-40,1	39,1-39,5	39,0 и менее
14	Комплексный тест, с	20,1	19,9-20,0	19,6-19,8	19,1-19,5	19,0 и менее

Таблица 17

**Нормативные оценки по физической и технической подготовленности
ВРАТАРЕЙ (УТ-2, 11-12 лет)**

№	Тесты (контрольные	Уровень подготовленности, баллы
---	--------------------	---------------------------------

п/ п	нормативы)	Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	21	22-23	24-25	26-27	28-29
2	Динамометрия кисти левой, кг	19	20-21	22-23	24-25	26-27
3	Бег на 30м,с	5,4	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9	4,8 и менее
4	Бег на 60м,с	10,0	9,7-9,9	9,4-9,6	9,2-9,3	9,1 и менее
5	Бег на 300м, с	60,1	59,1-60,0	58,0-59,0	57,0-57,9	56,9 и менее
6	Бег на 1000 м, мин,с	4,41	4,21-4,40	4,01-4,20	3,51-4,00	3,50 и менее
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	39	40-42	43-44	45-46	47 и более
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	30	31-32	33-35	36-37	38 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,9	18,7-18,8	18,5-18,6	18,2-18,4	18,1 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	174	175-177	178-185	186-189	190 и более
11	Бег на коньках 18м лицом вперед,с	4,2	4,1	4,0	3,8-3,9	3,7 и менее
12	Бег на коньках 18м спиной вперед,с	5,2	5,1	4,9-5,0	4,8	4,7 и менее
13	«Челночный» бег 10м х10 (туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед), с	38,4	37,6-38,3	37,1-37,5	36,8-37,0	36,7 и менее
14	Комплексный тест, с	19,0	18,8-18,9	18,6-18,7	18,4-18,5	18,3 и менее

Таблица 18

**Нормативные оценки по физической и технической подготовленности
ВРАТАРЕЙ (ТЭ-3, 12-13 лет)**

№ п/ п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	24	25-26	27-28	29-30	31-32
2	Динамометрия кисти левой, кг	23	24-25	26-27	28-29	30-31
3	Бег на 30м,с	5,2	5,0-5,1	4,8-4,9	4,7	4,6 и менее
4	Бег на 60м,с	9,5	9,4	9,2-9,3	8,9-9,1	8,8 и менее
5	Бег на 300м, с	54,5	54,1-54,4	53,8-54,0	53,0-53,7	52,0 и

						менее
6	Бег на 1000 м, мин,с	4,01	3,56-4,00	3,45-3,55	3,41-3,44	3,40 и менее
7	Сгибание и разгибание рук упоре лежа, кол-во раз	40	41-43	44-45	46-47	48 и более
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	30	31-33	34-35	36-37	38 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,8	17,6	17,4-17,5	17,1-17,3	17,0 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	182	183-186	187-189	190-194	195 и более
11	Бег на коньках 18м лицом вперед,с	4,0	3,9	3,9	3,6-3,7	3,5 и менее
12	Бег на коньках 18м спиной вперед,с	5,2	4,9-5,1	4,7-4,8	4,6	4,5 и менее
13	«Челночный» бег 10м х10 (туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед), с	38,1	37,5-38,0	37,0-37,4	36,7-36,9	36,6 и менее
14	Комплексный тест, с	19,0	18,6-18,9	18,2-18,5	17,7-18,1	17,6 и менее

Таблица 19

**Нормативные оценки по физической и технической подготовленности
ВРАТАРЕЙ (ТЭ-4, 13-14 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	27	28-29	30-31	32-33	34-35
2	Динамометрия кисти левой, кг	25	26-27	28-29	30-31	32-33
3	Бег на 30м,с	5,0	4,9	4,8	4,6-4,7	4,5 и менее
4	Бег на 60м,с	9,4	9,1-9,3	8,9-9,0	8,8	8,7 и менее
5	Бег на 300м, мин,с	0,56	0,55	0,54	0,53	0,52 и менее
6	Бег на 1500 м, мин,с	5,81	5,41-5,80	5,30-5,40	5,21-5,29	5,20 и менее
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	30	31-32	33-34	35-37	38 и более
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	35	36-37	38	39-40	41 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,7	17,3-17,6	17,0-17,2	16,7-16,9	16,6 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	199	200-202	203-204	205-209	210 и

						более
11	Бег на коньках 18м лицом вперед,с	3,8-3,9	3,7	3,6	3,5	3,4 и менее
12	Бег на коньках 18м спиной вперед,с	4,7-4,9	4,6	4,5	4,4	4,3 и менее
13	«Челночный» бег 10м х10 (туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед), с	38,1-38,5	37,9-38,0	37,2-37,8	36,1-37,1	36,0 и менее
14	Комплексный тест, с	17,6	17,1-17,5	16,6-17,0	15,9-16,5	15,8 и менее

Таблица 20

**Нормативные оценки по физической и технической подготовленности
ВРАТАРЕЙ (ТЭ-5, 14-15 лет)**

№ п/ п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	30	31-32	33-34	35-36	37-38
2	Динамометрия кисти левой, кг	28	29-30	31-32	33-34	35-36
3	Бег на 30м,с	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4 и менее
4	Бег на 60м,с	9,3	9,0-9,2	8,8-8,9	8,6-8,7	8,5 и менее
5	Бег на 300м, мин,с	0,54	0,53	0,52	0,51	0,50 и менее
6	Бег на 1500 м, мин,с	5,71	5,57-5,70	5,42-5,56	5,21-5,41	5,20 и менее
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	29	30-31	32-35	36-38	39 и более
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	36	37-38	39-40	41-42	43 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,6	17,3-17,5	17,1-17,2	16,6-17,0	16,5 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	209	210-214	215-223	224-226	227 и более
11	5-кратный прыжок, м	11,50-11,69	11,70-11,99	12,00-12,10	12,11-12,20	12,21 и более
12	Бег на коньках 18м лицом вперед, с	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3 и менее
13	Бег на коньках 18м спиной вперед, с	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2 и менее
14	«Челночный» бег 10м х10 (туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед), с	36,2	35,6-36,1	35,0-35,5	34,5-34,9	34,4 и менее

15	Комплексный тест, с	16,9	16,3-16,8	15,7-16,2	15,1-15,6	15,0 и менее
----	---------------------	------	-----------	-----------	-----------	--------------

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной группе целесообразно использовать весь комплекс тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления и перевода обучающегося на следующий год обучения, должна быть: для групп начальной подготовки не менее 42 (всего 14 тестов, по каждому из них испытуемый должен получить ориентировочно 3,0 баллов); для групп тренировочного этапа не менее 48 (всего 16 тестов).

При минимальной сумме баллов (42/48) допускается некоторая компенсация отстающих качеств за счет более сильных (при этом дается индивидуальное задание обучающимся на период летнего отдыха для самостоятельных занятий).

Список, используемой литературы:

1. Никонов Ю.В. «Подготовка юных хоккеистов», 2008 г.
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
3. Волков В.М. «Тренеру о подростке», ФиС. М., 1973г.
4. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», ФиС. М., 1971г.
5. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», ФиС. М., 1970г.
6. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
7. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
8. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
9. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
10. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», ФиС. М., 1974г.
11. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
12. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
13. Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1971г.
14. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
15. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.
16. Спасский О. «Хоккей», ФиС. М., 1975г.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)