МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 11»

«Утверждаю»:
Директор МАОУДО «СШОР № 11»
_____ В.А. Навроцкий

Приказ от «01» 07 2017 г. № 69-у

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Срок реализации Программы: 3 года

Приказ Минспорта России от 27.03.2013 г. № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»

Программа принята на Педагогическом совете Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 11» (протокол № 6 от «01» 07 2017 г.)

Разработчики Программы:

Дедяева Елена Михайловна – заместитель директора,

Пирогов Сергей Владимирович – тренер- преподаватель,

Сергеев Александр Валерьевич - инструктор-методист

г. Липецк

2017 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....2.
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....9
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....12
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....38
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....40

6.ПЛАН ФУЗКУЛЬТУРНО - СПОРИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 41

1 . ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей – командный игровой вид спорта; спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с высоким уровнем зрелищности, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

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 сложнокоординационных 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, инициативности и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс 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.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития и, как следствие, подготовки высококвалифицированных спортсменов.

1.1.Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. N 149«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»;

Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Минспорта России от 16.08.2013г. № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;

Всероссийский реестр видов спорта;

Единая всероссийская спортивная классификация;

Хоккей. Правила соревнований. Редакция 2013 г.;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации В.Л.Мутко 12 мая 2014года.

Программа спортивной подготовки по хоккею (далее - ПСП) - программа поэтапной подготовки физических лиц по хоккею, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование спортивного мастерства спортсменов и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивный резерв – юные и молодые спортсмены, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации по хоккею.

Физическая подготовка – тренировочный процесс, направленный преимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в соревнованиях по хоккею.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

Тактическая подготовка – процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

Психическая подготовка – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Подготовленность – состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Спортивные мероприятия – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные сборы, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Правила соревнований по хоккею – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований по хоккею, права и обязанности участников, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

Положение о соревнованиях по хоккею – руководящий документ, регламентирующий условия и порядок организации и проведения соревнований по легкой атлетике (метания): цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

Спортивные разряды и звания по хоккею – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

Физкультурно-спортивные организации, имеющие право присваивать спортивные разряды по хоккею – организации, имеющие право присваивать спортивные разряды, утверждаются органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации.

Зачетная классификационная книжка спортсмена – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

Спортивный паспорт – документ единого образца, удостоверяющий спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

1.2. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

формирование знаний, умений, навыков в хоккее;

освоение этапов спортивной подготовки по программам спортивной подготовки по виду спорта хоккей;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи 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.

1.3. Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

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

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

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

1.4. Срок освоения программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей для лиц, зачисленных в Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 11» на этап совершенствования спортивного мастерства в возрасте 13 лет.

1.5. Результатом реализации Программы является на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

При приеме на обучение по Программе спортивной подготовки учреждение проводит отбор в соответствии с нормативами и с Положением «О правилах приема и порядка отбора физических лиц для обучения по программам спортивной программе по виду спорта хоккей». Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление лиц на обучение проводится на основании сдачи контрольных нормативов.

Спортсмены, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

1.6.Результатом освоения Программы является приобретение спортсменами знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- история развития фигурного хоккея;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта хоккей; федеральный стандарт спортивной подготовки по хоккею; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной тренировки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- основы спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях хоккеем.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

в освоении комплексов физических упражнений;

в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хоккеем;

в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;

развитие специальных физических и психологических качеств;

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

приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

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

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

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.

1.7. Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей производится с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

1.8. По окончании обучения по Программе, спортсмену (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением.

1.9. Обучение по программам спортивной подготовки по виду спорта хоккей ведется на русском языке.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Спортивная программа по вид спорта хоккей включает в себя учебный план, который является ее неотъемлемой частью.

Продолжительность этапов, минимальный возраст, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей представлена в таблице 1.

Таблица.1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2 - 6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1 - 4

Таблица 2.

Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совер-шенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	14	14 - 16
Количество тренировок в неделю	7 - 12	7 - 12
Общее количество часов в год	728	728 - 832
Общее количество тренировок в год	624	624

Приложение N 3
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта хоккей

СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совер-шенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	9 - 11	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	9 - 11	4 - 6
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23	13 - 17	13 - 17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	13 - 17	9 - 11
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39	35 - 45	39 - 51
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5 - 8	5 - 8	5 - 8	5 - 8	10 - 15	10 - 15

Приложение N 4
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта хоккей

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46	64	72

Приложение N 5
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта хоккей

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3

Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Таблица N 6

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
7	Сумка для клюшек	штук	4

Таблица 7

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Оборудование и спортивный инвентарь, выдаваемые в индивидуальное пользование											
1	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1	3	1	5	1
2	Клюшка хоккейная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	5	1
3	Шайба	штук	на занимающегося	-	-	10	1	15	1	20	1

Таблица N 8

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2.	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатка вратаря - блин	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатка вратаря - ловушка	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Подтяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Подтяжки для гетр	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Раковина защитная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Рейтузы	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
13.	Свитер	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
14.	Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

В целях реализации Программы Учреждение разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недели предусматривающий:

график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;

тренировочные сборы;

участие в соревнованиях;

самостоятельную работу.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта хоккей. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки
- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла

- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.
- В системе подготовки хоккеистов основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и

совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в условиях реальной игры).

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов зависит от реализации закономерностей их развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в рамках освоения ельной программы является формирование спортсмена, способного постоянно совершенствоваться и реализовывать поставленные перед ним соревновательные задачи на уровне высшего спортивного мастерства.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по этапам спортивной подготовки и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по этапам спортивной подготовки; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Методическая часть ПСП включать в себя следующие разделы:

1. Организационно-методические указания.
2. Виды спортивной подготовки по каждому этапу (общая и специальная физическая подготовка, а также техническая, тактическая, теоретическая, психологическая), включая научно-методическое и медико-биологическое сопровождение.
3. Разработка годовых планов спортивной подготовки (по перечисленным видам подготовки с обязательным учетом соревновательной деятельности).
4. Распределение программного материала по видам спортивной подготовки, с учетом их соотношения на каждом этапе в группах занимающихся (этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства).
5. Воспитательная работа.
6. Психологическая подготовка.
7. Планирование восстановительных средств и мероприятий.
8. Система мероприятий по обеспечению контроля подготовленности юных и квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья).
9. Контрольно-нормативные требования.
10. Программный материал для практических и теоретических занятий.
11. Инструкторская и судейская практика

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Игровая деятельность в хоккее с шайбой отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с ведением шайбы и без нее с максимальной быстротой и на максимальной

скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником – все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста.

Уровень координационных возможностей зависит от запаса движений спортсмена, который увеличивается при выполнении различных упражнений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше, благодаря этому, запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет хоккеист, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

Для увеличения уровня подготовки юных хоккеистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта. Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом. В процессе подготовки хоккеистов используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим, согласовывая их с действиями прочих учащихся.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм юных хоккеистов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развивается способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие очень важно для овладения техникой катания на коньках и успешного выполнения всех технико-тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, силовые единоборства в самых различных и необычных положениях, быстрая смена положений, уменьшение площади опоры и т. п.). Для того, чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным хоккеистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений

- упражнения в лазаньи и перелезании способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение;

- упражнения с набивными мячами состоят в основном из перекладывания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.);

- упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение **в системе подготовки имеет использование элементов легкой атлетики.** В тренировочном процессе хоккеистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой, прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

В системе многолетней подготовки по спортивной программе предусмотрено приобретение спортсменами знаний, умений и навыков в следующих предметных областях.

Теория и методика физической культуры и спорта

– предполагает изучение истории возникновения и развития хоккея как вида спорта;

- места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта (хоккей), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий по избранным видам спорта (хоккей) ; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта (хоккей); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта; антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки хоккеиста;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения, навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке при занятиях хоккеем;

- требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта (хоккеем)

Общая физическая подготовка

направлена на

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

- освоение комплексов физических упражнений;

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

Специальная физическая подготовка

направлена на

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности

Избранный вид спорта

предполагает

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта (хоккей);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

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

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

- выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта (хоккей)

Основными формами организации образовательного и тренировочного процесса являются:

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

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебному плану с одним или несколькими обучающимися;

- самостоятельная работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- инструкторская и судейская практика.

Планирование и содержание:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств

- правильное выполнение технических приемов, в том числе в усложненных условиях, т.е. формирование двигательного умения

- обучение основам командной тактики и совершенствование индивидуальной и групповой тактики

- выполнение спортивного разряда КМС

- овладение теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игр- получение звания судьи по спорту (хоккею)

Практическая подготовка

На этапе углубленной специализации постепенно увеличивается как объем, так и интенсивность тренировочных средств по сравнению с этапом начальной подготовки. Повышение интенсивности занятий осуществляется за счет увеличения объема специальных упражнений на льду и количества игр.

В физической подготовке подростков помимо развития быстроты, ловкости и гибкости необходимо уделять внимание развитию силы, а позднее и выносливости.

Разделы подготовки	**1-й год обучения**		**Свыше1 года обучения**	
Тема	**Средства**	**Методические указания**	**Средства**	**Методические указания**
Общая физическая подготовка				
Силовая	Упражнения со штангой, с	Проводится на протяжении всего	Упражнения со штангой, с	Проводится на протяжении всего

подготовка	набивными мячами, челночный бег вверх по лестнице	подготовительного периода	набивными мячами, челночный бег вверх по лестнице, бег на коньках с отягощением	подготовительного периода
Развитие ловкости и гибкости	Преодоление полосы препятствий	Использовать в спортивных играх	Сопротивление соперников	Использовать в спортивных играх
Специальная физическая подготовка				
Развитие выносливости	«Фартлейк» на льду	Используется переменный непрерывный метод (игра скоростей)	Эстафеты с уменьшением интервала отдыха , увеличением повторений или дистанции	Используется интервальный метод
Специальные упражнения на льду	Направлены на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической и технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия)			
Техническая подготовка				
На этапе углубленной специализации используется в основном технико-тактическая подготовка, в которой создаются условия, приближенные к игровым, соревновательным. Используются три формы тренировки: фронтальная, групповая, индивидуальная. На этом этапе происходит совершенствование ранее изученных приемов. Повышение технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях				
Тактическая подготовка				
Технико-тактическая подготовка хоккеистов строится на решении различных ситуаций, сложность которых постепенно увеличивается. Это позволяет совершенствовать хоккейное мастерство игроков и творческую способность использовать его в игре, а также умение быстро выбирать наилучший вариант действия. Тактическая подготовка включает в себя совершенствование индивидуальных и групповых действий, а также обучение командным взаимодействиям в нападении и защите.				

Подготовка вратаря

На этапе углубленной специализации целью подготовки вратаря является процесс формирования системы знаний, умений и навыков. Тренировочный процесс направлен на достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования двигательных навыков и волевых качеств.

Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков, но больше внимания уделяется развитию взрывной силы, стартовой быстроты, специальной выносливости, ловкости и гибкости. Технико-тактическая подготовка вратаря включает совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях

Планирование занятий

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	14 - 16
Количество тренировок в неделю	4	4 - 5	5 - 6	5 - 7	7 - 12	7 - 12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728	728 - 832
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624	624

Подготовительный период

На общеподготовительном этапе динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу общеподготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей.

Тренировочные нагрузки на специально – подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, затем снижением объема и ростом интенсивности.

Изменение интенсивности нагрузки происходит за счет повышения специально – подготовительных упражнений и двухсторонних тренировочных и контрольных игр.

Соревновательный период

В соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них) должны решаться и перспективные задачи:

- Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов.
- Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретения опыта
- Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности
- Совершенствование психической направленности.
- Совершенствование специальных знаний, связанных с участием в соревнованиях

Важнейшим средством всей подготовки являются двухсторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации.

В специальной психологической подготовке хоккеистов особое значение имеет непосредственная настройка на предстоящие матчи. Мобилизация физических сил на их высших проявлениях, а также регуляция эмоциональных и волевых состояний в процессе игры.

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

Воспитательная работа

Для улучшения работы по идейному и нравственному воспитанию хоккеистов следует предусмотреть ряд мероприятий. К их числу относятся систематические беседы на темы воспитания, лекции, рассказы о жизни замечательных людей, проведение праздников, турниров с приглашением членов сборных команд, посещение музеев, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию.

Влияние коллектива на формирование личности многообразно. Коллектив приучает спортсменов к дисциплине, труду, уважения к старшим, тягу к повышению своего образовательного уровня.

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

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

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные		2	2
Отборочные		2	2
Основные		2	2
Всего игр		64	72

Техника безопасности при занятиях хоккеем

При проведении занятий по хоккею необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

• Травмы при падении на льду (повреждение головы, туловища, нижних и верхних конечностей и костей рук; растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого суставов и туловища, повреждение лица и челюсти)

• Травмы при применении силовых приемов

• Выполнение упражнений без разминки

• Обморожение или переохлаждение

• Потертости от коньков

К основным специфическим факторам риска относятся :

- недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований

-погрешности в разминке;

-неумение правильно выполнить самостраховку ;

-несоответствие экипировки участника занятия, спортсмена условиям тренировок и соревнований ;

-изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности ; -

-неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований ;

- особенности психоэмоциональных проявлений ;

-несоблюдение правил самоконтроля ;

- нарушение правил врачебного контроля;- нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно обратиться в медпункт за оказанием первой медицинской помощи, немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

3. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

4. При проведении занятий на ледовой арене соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

5. При неисправности спортивного оборудования ,инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктору или руководителю занятий.

6. Для предупреждения спортивных травм необходимо выполнять комплекс мер:

- применять грамотную методику проведения занятия; обеспечение оптимального состояния мест занятий, исправности инвентаря, удобство защиты и комфорт одежды и обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль и выполнение гигиенических требований.

1.1 Требования безопасности перед началом занятий

1.1.1 Надеть форму соответственно виду спорта : хоккей- (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

1.1.2. Проверить исправность спортинвентаря, спортивной защиты одежды и правильную заточку лезвий точку коньков; особое внимание обратить на подгонку обуви.

1.1.3. Снять все предметы, представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги)

1.1.4. Провести разминку

1.1.5 Выход на лед разрешается по команде тренера (инструктора) вместе с тренером-преподавателем

1.2. Требования безопасности во время занятий

1.2.1. Запереть все калитки на катке

1.2.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя

1.2.3. Не кататься на тесных или свободных коньках

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

1.2.5. Быть внимательным при перемещениях по катку

1.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1.3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.3.2. С помощью тренера – преподавателя при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации; при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

1.3.3. При возникновении пожара на ледовой арене немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя (инструктора)

покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

1.3.4. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

1.4. Требования безопасности по окончании занятий

1.4.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь.

1.4.2. Организованно покинуть место проведения занятия .

1.4.3. Снять спортивную форму.

1.4.4. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

1.4.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении соревнований в качестве судей.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочном процессом. Существует следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль:

- врачебное обследование;
- антропометрическое обследование;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико – тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Текущий контроль проводится для получений информации о состоянии хоккеиста после серии занятий или игр для внесения соответствующей коррективы в тренировочную и соревновательную деятельность и входят следующие оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнений тренировочных занятий.

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

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)

	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)	Бег 400 м (не более 74 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 х 54 м (не более 38 с)	Челночный бег на коньках 5 х 54 м (не более 46 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 3,9 с)	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4 с)	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)
	Бег 400 м (не более 56 с)	Бег 400 м (не более 59 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 25 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 80 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 х 54 м (не более 34 с)	Челночный бег на коньках 5 х 54 м (не более 38 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 20 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Перечень информационного обеспечения Программы

Литература

1. Букатин А.Ю. КалузгановВ.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя,1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар,2003г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-еизд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2003.
8. Твист П.Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ,2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир,2003.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Минспорта РФ.
2. Сайт Минобразования РФ.
3. Сайт федерации хоккея РФ.