

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА УСТЬ-УДИНСКОГО РАЙОНА»**

ПРИНЯТА
на заседании тренерского
совета МБУ «СШ Усть-
Удинского района»
Протокол от 26.08.2020г. №4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СШ Усть-
Удинского района»


«26» 08.08.2020г.
А.В. Мокрецов


**ПРОГРАММА ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С МЯЧОМ»**

Срок реализации 10 лет

(разработана на основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»)

Усть-Уда
2020г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта «Хоккей с мячом»	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	7
1.3.	Структура системы многолетней подготовки	9
2.	Нормативная часть	11
2.1.	Продолжительность и объемы реализации программы	11
2.2.	Навыки в других видах спорта	12
3.	Методическая часть	13
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям на спортивно-оздоровительном этапе подготовки	13
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	13
3.1.2.	Физическая подготовка	16
3.1.2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	16
3.1.2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	21
3.1.3.	Избранный вид спорта	22
3.1.3.1.	Техническая подготовка	23
3.1.3.2.	Тактическая подготовка	28
3.1.3.3.	Психологическая подготовка	29
3.1.3.4.	Инструкторская и судейская практика	30
3.1.3.5.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	31
3.1.3.6.	Участие в спортивных соревнованиях	31
3.1.4.	Другие виды спорта и подвижные игры	32
3.2.	Требования техники безопасности и предупреждение травматизма	34
3.3.	Организационно-методические рекомендации к построению спортивно-оздоровительного этапа подготовки	36
4.	Система контроля и зачетные требования	38
4.1.	Методические указания по организации аттестации	38
4.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	39
	Перечень информационного обеспечения	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта хоккей с мячом (далее – Программа) разработана на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 26.12.2014 г. № 1079 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом».

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей с мячом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем с мячом.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею с мячом в Спортивной школе Усть-Удинского района (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы спортсменами.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по хоккею с мячом, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Хоккей с мячом - это зимняя спортивная командная игра, проводящаяся на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются ими забить мяч в ворота другой команды и при этом не позволяют полевым игрокам противоположной команды сделать то же самое. Ворота охраняют вратари, не использующие клюшек.

Термин «хоккей с мячом» является официальным в России. В международной практике принято название «бенди». Изначально в России хоккей с мячом носил название «русский хоккей».

В странах, где игры в хоккей с мячом носят организованный и регулярный характер, формируются соответствующие федерации или ассоциации, которые входят в Международную федерацию хоккея с мячом (Federation of International Bandy).

Спортивные игры, в которых мячом играли палками, возникли ещё в древности. На расположенной в египетском селении Бени-Хасан пирамиде, постройка которой датируется примерно XX веком до новой эры, изображены два человека с клюшками, которые они скрестили над круглым предметом (мячом или кольцом). Игры, в которых небольшим мячиком гоняли палкой, были известны в Древней Греции, Древнем Риме, Древней Японии («качи» и «даки»), Ацтекской империи («чеука»).

Первые упоминания об играх на льду замёрзших водоёмов, в которых с помощью клюшек надо было поразить определённую цель, относятся к эпохе Средневековья. В X-XI веке встречаются первые упоминания о играх

клюшками на льду в Древней Руси. В русских летописях рассказывается о ледовой забаве, в которой несколько человек палками гоняют какой-нибудь круглый предмет, как правило, овощ.

С IX века в исландских летописях встречается упоминание о «кнаттлейкере». На Британских островах появился целый ряд состязаний с клюшками и мячом - бенди у англичан, бендо у валлийцев, шинти у шотландцев и хёрлинг у ирландцев; летом игры проходили на траве, зимой - на льду.

Хоккей с мячом, в современном понимании спортивной дисциплины, начал формироваться в Великобритании в первой половине XIX века. В 1850-1870-е годы некоторые английские футбольные клубы («Шеффилд Юнайтед», «НоттингемФорест» и др.) наряду с футболом культивировали и бенди. Постепенно стали организовываться самостоятельные бенди-клубы.

В 1891 году в Великобритании создается Национальная ассоциация бенди (первое подобное объединение в мире), которая разрабатывает официальные правила игры. Англичане в конце XIX - начале XX веков поспособствовали развитию хоккея с мячом в европейских странах - Швеции, Норвегии, Швейцарии и других. Английские специалисты, работавшие на промышленных предприятиях в России, организовывали футбольно-хоккейные кружки, которые оказали существенно влияние на формирование в России хоккея с мячом как спортивного вида.

В 1888 году петербургский студент Пётр Москвин основал «Санкт-Петербургский кружок любителей спорта» (клуб «Спорт»), в 1897 году он же разработал первые в России правила для хоккея с мячом. 8 марта (20 марта по новому стилю) 1898 года в Санкт-Петербурге на Северном катке на Каменноостровском проспекте состоялся первый матч по хоккею с мячом по утверждённым правилам - этот день считают официальным днём рождения русского хоккея.

В 1913 году в Давосе прошел Чемпионат Европы по хоккею с мячом. Однако начавшаяся Первая мировая война приостановила развитие этого вида спорта. После завершения мировой войны «английский» бенди, популярный в Европе, практически перестал существовать. В начале 1920-х годов оставшиеся национальные федерации были либо распущены (как в 1924 году в Дании), либо приняли правила «канадского хоккея» (как в 1922 году в Венгрии). Лишь австрийцы продолжали регулярно играть в бенди, но и то только до конца двадцатых годов. Вопреки этой тенденции, на период между мировыми войнами пришёлся расцвет бенди в Прибалтике, когда в Эстонии и Латвии вплоть до середины 1930-х годов проводились регулярные чемпионаты.

Но в странах Скандинавии (Швеция, Норвегия, Финляндия) и СССР бенди не прерывал свою историю своего развития. К середине XX века эти четыре страны оставались единственными, в которых этот вид спорта развивался и оставался популярным. Однако правила, применяемые, с одной стороны в Скандинавии, а с другой стороны в СССР, в определённой мере различались (основными различиями были размеры ворот, наличие бортиков и разрешение верховых передач). Эти различия сдерживали популяризацию бенди в других странах, несмотря на усилия всех четырёх стран: Норвегия, к примеру, в 1952 году настояла на включении в программу зимних Олимпийских игр в Осло бенди в качестве показательного вида спорта.

В 1955 году стараниями всех четырёх стран правила бенди были унифицированы, после чего в том же году состоялась первая международная встреча по новым правилам между сборными СССР и Швеции.

В 1957 году была создана Международная федерация хоккея с мячом, и с этого времени регулярно проводятся чемпионаты мира по этому виду спорта. Согласованная работа четырёх стран, направленная на обеспечение стабильности и регулярности международных игр в бенди, дала свои результаты.

В 1963 году бенди был возрождён в Голландии, в 1988 году - в Венгрии. С 1981 года проводятся регулярные игры в США, а с 1986 году - в Канаде.

После распада СССР появились национальные ассоциации бенди в Казахстане, Белоруссии, Эстонии, Латвии и Киргизии.

В 2004 году начали проводить чемпионаты мира по хоккею с мячом среди женщин.

После 2006 года, в чемпионатах мира по бенди стали принимать участие сборная Монголии и Японии.

Хоккей с мячом как спортивная дисциплина в некоторых элементах схож с футболом, а в некоторых с хоккеем с шайбой. К примеру, размер поля для хоккея с мячом аналогичен футбольному, но залит льдом; игроки используют клюшки, но другие, и гоняют этими клюшками пусть и очень маленький, но мячик; в качестве наказания игроков используется их удаление на определённое игровое время, но назначение наказания отражается демонстрацией игроку карточки соответствующего цвета (белой на 5 мин. и синей на 10 мин.); в составе каждой команды на поле выходит одиннадцать игроков, включая вратаря, но эти игроки могут заменяться практически в любой момент и неограниченное количество раз.

Всё же в хоккее с мячом больше черт, роднящих его именно с футболом. Это, в частности, стандартная продолжительность матча (два

тайма по 45 минут), а когда требуется дополнительное время, то 2 тайма по 15 минут, но игра идёт как в хоккее с шайбой до первого забитого гола, развитая система стандартных положений (угловые, штрафные и свободные удары), положение «вне игры», запрет на игру руками для всех полевых игроков и запрет на игру руками вратаря за пределами штрафной площади.

1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Подготовку спортсмена необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку хоккеиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки хоккеиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки хоккеиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие хоккеиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке хоккеиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность хоккеиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки хоккеиста является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую

подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение хоккеистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в хоккее с мячом требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку хоккеиста как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки хоккеиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки хоккеиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки хоккеиста. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

Срок освоения Программы – 10 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 6 лет.

Максимальный возраст – 18 лет.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (СО)

В спортивно-оздоровительные группы подготовки принимаются лица, желающие заниматься хоккеем с мячом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Основные задачи этапа:

- Привлечение к систематическим занятиям хоккеем с мячом максимально возможное количество детей;
- Повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
- Научить элементарным приёмам хоккея с мячом;
- Научить простым правилам хоккея с мячом;

Таблица 1

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности.

Этап спортивной подготовки	Длительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы (человек)
Спортивно-оздоровительный	10 лет	6	10-20

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен План тренировочных занятий по хоккею с мячом на 52 недели.

Таблица 2

Разделы подготовки	Этап подготовки (СО)
Количество часов в неделю	6
<i>Теория и методика физической культуры и спорта, час</i>	26
<i>Физическая подготовка, час</i>	160
Общая физическая подготовка, час	80
Специальная физическая подготовка, час	80
<i>Избранный вид спорта, час</i>	75
Технико-тактическая подготовка, час	37
Психологическая подготовка, час	6
Инструкторская и судейская практика, час	2
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	6
Участие в соревнованиях, час	20
Промежуточная аттестация, час	4
<i>Другие виды спорта и подвижные игры, час</i>	51
Всего часов	312

В данном плане часы распределены на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

2.2. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки спортсменов в хоккее с мячом, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке хоккеистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития хоккея с мячом в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

3.1.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.

Этапы развития отечественного хоккея. Всероссийские соревнования по хоккею с мячом: чемпионат и Кубок РФ. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Всероссийские соревнования «Плетеный мяч» - история, традиции и значение для развития хоккея с мячом в РФ. Лучшие команды, тренеры, игроки.

История развития хоккея с мячом. Выдающиеся хоккеисты прошлого и настоящего, успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции региона.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Закаливание. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях хоккеем. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Питание спортсмена. Гигиенические требования к пище и питанию. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок, прием жидкости. Профилактика пищевых отравлений. Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом, калорийности и усвояемости пищи. Специальное питание спортсменов. Основы регулирования массы тела.

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Техника и тактика игры в хоккей с мячом. Техника бега на коньках. Хорошее катание - основа успеха юного хоккеиста. Техника ведения мяча. Организация игры и рабочая зона. Выполнение установок тренера.

Задачи игроков по линиям в обороне и в атаке. Тактика игроков по линиям в обороне и в атаке, типичные ошибки. Реализация стандартных положений.

Правила соревнований. Правила соревнований и их организация. Изучение и разбор правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Юношеские разряды, условия их выполнения. Этические принципы и правила спортивных состязаний. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях по хоккею с мячом.

Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Техничко-тактическая подготовка хоккеиста. Принципы спортивной тренировки. Основы периодизации круглогодичной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки хоккеистов. Коньковая подготовка как средство расширения тактических возможностей команды. Классификация и терминология технических приемов. Анализ выполнения технических приемов, их применение в различных игровых ситуациях. Индивидуализация техники. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Командная, групповая и индивидуальная тактика. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, использование скоростной обводки, реальные возможности для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «метод опеки», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, «закрывание» игроков, страховка, взаимостраховка. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические варианты в нападении и защите при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, при выдаче мяча из-за боковой линии.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от метеорологических условий и других факторов.

Волевая и психологическая подготовка. Спорт и воспитание характера. Волевые качества хоккеистов: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, взаимопомощь, организованность, ответственность перед коллективом, инициативность. Понятие о психологической подготовке хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки.

Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к игрокам.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Сведения о противнике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды.

Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Использование замен и перерыва в игре для корректировки заданий и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор проведенной игры. Анализ игры своей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

3.1.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие спортсмена; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта хоккей с мячом представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта хоккей с мячом

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	5
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения в таблице:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Быстрота хоккеиста зависит от его реакции, скорости движений и их частоты. Все эти основные формы проявления быстроты очень важны в хоккее, этой созвучной веку игре высоких скоростей, где все построено на вихревых атаках, на внезапных рывках, остановках, ускорениях. Максимальная скорость, которой может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от быстроты спортсмена, но и от степени развития других его качеств: силы, гибкости, технической оснащенности. Поэтому развитие быстроты тесно связано с развитием других физических качеств. Точно так же быстрота движений хоккеиста повышается, если совершенствуется его техническое мастерство.

Мышечная сила – одно из наиболее важных атлетических качеств, необходимых хоккеисту. Сила нужна и при беге на коньках, и при ударах по воротам, и при силовой борьбе. Сила в значительной степени влияет на скорость движения и очень важна при развитии ловкости.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

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

Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека. В отличие от других видов подготовки в ОФП развитие физических качеств осуществляют с целью достижения и сохранения оптимального уровня общей работоспособности, поддержания высокой функциональной активности и социальной деятельности. Вместе с тем на основе ОФП осуществляют специальную профессионально-прикладную физическую подготовку, которая обеспечивает готовность человека активно включаться в конкретную профессиональную деятельность.

Основные задачи, которые решают в процессе общефизической подготовки, включая и самостоятельные формы организации занятий: повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма (дыхания, кровообращения, энергообеспечения); повышение уровня развития основных физических качеств (сила, быстрота,

выносливость, гибкость, ловкость-координация); повышение адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климатическим условиям среды жизнеобитания человека; повышение защитных функций организма, устойчивости к заболеваниям, психическим напряжениям и стрессам; обеспечение функциональной готовности человека к профессионально-прикладной физической подготовке, включающей в себя освоение новых форм движений и видов профессиональной деятельности, повышение профессионально заданного уровня специальной работоспособности.

Общая физическая подготовка направлена на формирование общих для всех видов спорта умений и навыков. Успех спортсмена во многом зависит и от его силы, выносливости, скорости, ловкости. Физическое развитие, атлетические качества хоккеиста определяют в значительной степени его возможности в исполнении любых технических действий. Крепкий, мощный хоккеист сможет послать мяч с большей силой, сыграть корпусом с большим эффектом. Выносливый спортсмен выдержит высокий темп на протяжении всего матча. Также важны быстрота, ловкость и другие физические качества.

Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки:

1) *упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:* упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

2) *упражнения для мышц, шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) *упражнения для ног:* поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

4) *упражнения для развития координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекуты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

5) *упражнения для развития быстроты:* старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

6) *упражнения для развития силы:* элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекуты груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из вися, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат.

7) *упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры и использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

8) *упражнения для развития общей выносливости*: чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени. Велосипедный спорт. Плавание.

3.1.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Специальная физическая подготовка хоккеиста с мячом (далее СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы во время игры. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике хоккея с мячом и ориентирована на максимально возможную степень их развития. Задачи СФП следующие:

- развитие необходимых физических способностей,
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в хоккее с мячом;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований современного хоккея с мячом.

Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Упражнения для развития силы (взрывной):

По программе для начальных групп. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков мяча с применением резиновых амортизаторов. «Челночный бег». Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты:

По программе для начальной подготовки. Увеличивается длина дистанции до 60100м.

Упражнения для развития выносливости:

Дистанция кроссов увеличивается до 5-6км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15мин. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на

дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения:

Бег с быстрым изменением передвижением. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (после быстрого бега резко затормозить). Челночный бег 2x10, 4x5, 4x10, 2x15. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. Бег с «тенью» - повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, штанга для подростков), с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, выполняя поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповые упражнения. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.

3.1.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в

ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и *методы* словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения - они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения - они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения - они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

3.1.3.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника в хоккее с мячом –это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях, а так же техника передвижения на коньках. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство хоккеистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят хоккеисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал хоккея с мячом. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе.

Содержание программ спортивно-оздоровительного этапа должно исходить из приоритета обучения технике хоккея с мячом. На этом этапе спортсмены должны изучать технику игровых приемов. Передвижения на коньках –сложный в координационном отношении вид движения. В связи с этим, формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений.

Методика первоначального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, на левом носке и правой пятке и наоборот.
2. Ходьба пружиня с перекатом с пятки на носок.
3. Ходьба в приседе с касанием пола.
4. Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
5. Ходьба выпадом вперед, вперед –в сторону.
6. Бег с изменением направления движения.
7. Бег приставным, скрестным шагом правым, левым боком.
8. Бег спиной вперед.

9. Чередование бега с остановками, поворотами.
10. Чередование бега левым, правым боком, приставным шагом и спиной вперед.
11. Прыжки на месте на левой, правой, на обеих ногах.
12. Прыжковые упражнения со скакалкой.
13. Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.
14. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90, 180, 360 градусов.
15. Чередование бега с прыжками и поворотами.
16. Выпрыгивание из приседа, полуприседа.
17. Кувырки.
18. Приседания.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда):

1. Принятие основной стойки хоккеиста.
2. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую и наоборот.
3. Ходьба в основной стойке хоккеиста.
4. Приседания до посадки хоккеиста.
5. Выпады.
6. Выпрыгивания из посадки хоккеиста.
7. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке без продвижения и с продвижением вперед.
8. Прыжки приставным шагом в посадке левым и правым боком.
9. Упражнения на имитационной доске.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках):

1. Ходьба в различных направлениях.
2. Ходьба приставным, скрестным шагом левым и правым боком.
3. Ходьба спиной вперед.
4. Ходьба с выпадами.
5. Приседания.
6. Принятие основной стойки хоккеиста.
7. Ходьба в полуприседе, в приседе.
8. Выпрыгивание из полуприседа, приседа.
9. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке с продвижениями без продвижения вперед.

Упражнения для конькобежной подготовки (на льду):

1. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков от льда.

2. Скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой).
3. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
4. Бег на коньках широким скользящим шагом.
5. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда.
6. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
7. Бег на коньках коротким шагом.
8. Бег на коньках с изменением направления.
9. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге.
10. Торможение «полуплугом».
11. Торможение «плугом».
12. Прыжок толчком обеих ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом корпуса на 90^0 правым (левым) боком.
15. Старты из различных исходных положений.
16. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.
17. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот.
18. Торможение в положении «спиной вперед».
19. Бег на коньках спиной вперед переступанием в левую (правую) сторону.
20. Торможение с поворотом на 90^0 одной ногой правым (левым) боком.
21. Торможение с поворотом на 90^0 прыжком обеими ногами правым (левым) боком.
22. Прыжки через бортики с торможением, с продолжением скольжения.
23. Бег на коньках между стоек с отрывом и без отрыва коньков ото льда.
24. Челночный бег на различные дистанции.
25. Бег на коньках с сопротивлением партнера.
26. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
27. Скольжение в приседе, полуприседе.
28. Скольжение спиной вперед с помощью партнера.
29. Подвижные игры.
30. Скольжение по витражу влево (вправо), по восьмерке (спиной вперед), по кругу.

Упражнения с клюшкой, мячом:

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках вперед и назад, за спину, в одну и в другую стороны.

2.Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх.

3.Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной.

4.Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.

5.Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча хоккейной клюшкой.

6.Ведение мяча с переключением клюшки, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, с боку.

7.Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обходом препятствий.

8.Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.

9.Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении).

10.Броски мяча клюшкой.

11.Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком.

12.Жонглирование мячом клюшкой (на месте, в движении).

13.Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой.

14.Финт с изменением направления движения.

15.Финт с изменением скорости движения.

16.Обманные движения с использованием бортиков.

17.Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием.

18.Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение.

19.Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча.

20.Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения.

21.Игровые упражнения с применением обманных движений.

22.Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником.

23.Ловля мяча клюшкой, туловищем. 26.Подвижные игры с клюшками и различными мячами.

24.«Квадраты» в различных сочетаниях.

25.Эстафеты с элементами техники игры.

Подготовка вратарей.

Вратарь –это в первую очередь игрок, и он должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов спорта: ловкостью, игровым пониманием и скоростью мышления. Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо кататься на коньках. Вратарь должен обладать большой смелостью, психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря гораздо выше, чем у полевых игроков.

Основная задача, которую ставит перед собой вратарь –это выручая свою команду, постараться исправить все ошибки, допущенные партнерами.

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям –общее для всех игроков и специальное.

Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на воспитание быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений, на развитие гибкости и координации движений.

Подготовка вратаря должна включать следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

Программа подготовки вратаря предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; передвижению приставными шагами; выполнению специальных упражнений; ловле мяча, отскочившего от стенки в различных направлениях; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; отбиванию мяча рукой, коньком, щитками.

3.1.3.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия:

Игра в нападении. Умение ориентироваться с мячом и без мяча. Тактика по игровым амплуа в команде. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи. Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара и т.д. Выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые действия:

Игра в нападении. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Обучение взаимодействию в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Розыгрыш комбинаций при стандартных положениях. Игра в защите. Умение подстраховать партнера. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух и т.д. Изучение основных обязанностей игроков в обороне.

Подготовка вратарей:

Обучение правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию в площади ворот взаимодействию с игроками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитие игрового мышления в подвижных играх. Совершенствование техники: передвижение на коньках лицом и спиной вперед: старты и торможения, ловля и отбивание мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку, и т. п. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей рукой. Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой. Совершенствование техники ввода мяча в игру. Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками.

3.1.3.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных хоккеистов включает в себя общупсихологическую подготовку к предстоящим соревнованиям и подготовку к конкретной игре.

Основной задачей общей психологической подготовки можно считать воспитание высоких волевых и моральных качеств личности хоккеиста. Особенно необходимо развивать в юных хоккеистах смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность, выдержанность, самообладание.

В задачи общей психологической подготовке входит развитие:

- 1) процессов восприятия (в частности, специфических): «чувство времени», «чувство пространства», «чувство клюшки», «чувство мяча», «партнера»;
- 2) внимания (объем, распределение, переключение и т.д.);
- 3) наблюдательности, умение быстро и правильно ориентироваться в игровой ситуации;
- 4) памяти и воображения;
- 5) элементов тактического мышления (оценка игрового эпизода, варианты решения игровой задачи);

б) способности управлять своими эмоциями в ходе игровой деятельности.

Большое место занимает индивидуальный подход к каждому хоккеисту для формирования устойчивого интереса к занятиям. Необходим учет проявления у юных хоккеистов отрицательных состояний (подавленность, перевозбуждение, самоуспокоенность, отсутствие активного стремления к достижению цели).

Большое значение имеют индивидуальные тренировочные и соревновательные задачи, которые должны способствовать общему успеху команды. Необходимо постоянно воспитывать у хоккеистов стремление к победе. Укрепление уверенности отдельного хоккеиста достигается за счет соревновательного опыта, правильной оценки соперника, организованностью команды, взаимопониманием и готовностью к взаимопомощи.

Волевые качества хоккеистов воспитываются при систематическом выполнении ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровых действий.

Подкрепление интереса к хоккею с мячом, воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности перед командой, применение соревновательного метода, разъяснение целей и задач тренировки, требовательность тренера, повседневный самоконтроль—все это способствует воспитанию волевых качеств хоккеистов.

3.1.3.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Занимающиеся должны овладеть принятой в хоккее с мячом терминологией и принятым командным языком для построения групп, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: помощь тренеру в подготовке места для занятий, получение и проверка необходимого инвентаря и оборудования, сдача их после проведения занятия. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать то или иное упражнение из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планомерно и

организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех спортсменов группы. Юный спортсмен должен знать правила соревнований по хоккею с мячом, привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

3.1.3.5. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Сохранению и укреплению здоровья юных хоккеистов, их спортивному долголетию, повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, освоению и быстрой адаптации спортсмена к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные оздоровительные мероприятия.

Система восстановительных мероприятий делится на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочных и соревновательных циклов.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- гигиенические условия тренировочного процесса;
- оптимальные социальные условия быта, учебы и т.д.;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- питание;
- закаливание.

Медико-биологическая группа восстановительных факторов включает в себя витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио-и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, душа, ванны, сауну и др. Медико-биологические средства назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением.

3.1.3.6. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Календарный план спортивных мероприятий отделения по виду спорта хоккей с мячом следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности

спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований. Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

3.1.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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, сообразовывая 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 развиваются 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 лазанье 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 переключивания, 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 и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

В самом начале подготовки важно научить детей правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие мелкие предметы. При последовательном и правильном применении упражнений, связанных с метанием различных предметов, можно положительно влиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные, согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомер и умение соразмерять свои усилия. Это имеет большое значение в формировании технико-тактических приемов хоккеиста.

При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижения на коньках. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить хоккеистов ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее

переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега.

Важная роль в системе подготовки отводится подвижным и спортивным играм, как средству всестороннего воспитания хоккеистов. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Хоккеисты получают представление об основных компонентах всякого движения - направлении, амплитуде, напряжении, ритме - и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

1. Общие требования безопасности:

1. К занятиям хоккеем допускаются спортсмены СШ Усть-Удинского района, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

3. Занятия хоккеем на открытых хоккейных площадках отменяются при температуре воздуха ниже -25 градусов без ветра и -20 градусов с ветром.

4. При проведении занятий по хоккею с мячом возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду;
- травмы при применении силовых приемов;
- травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от коньков.

5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом

администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

6. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть хоккейную форму (шлем с маской, налокотники, щитки, раковину, бриджи, рубашку, краги, коньки).

2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.

3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий:

1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера.

2. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

4. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера.

5. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.

6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

7. Использовать спортивные снаряды только по назначению.

8. Запрещается находиться на льду без коньков.

9. Запрещается кататься во время заливки льда.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.

3. При возникновении пожара в спортивном зале (когда тренировка проходит в спортивном зале) немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

1. Снять хоккейную форму.

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

3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного хоккеиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств спортсмена. Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного хоккеиста на данном этапе. Спортивно-оздоровительный этап подготовки совпадает с пубертатным (лат. *pubertas*) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юного хоккеиста должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юного хоккеиста. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса. Одной из центральных задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки

является овладение базовыми элементами техники хоккея с мячом. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих хоккеистов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде спорта.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов по предметным областям является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся хоккеем с мячом, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования;
- стабильность состава спортсменов, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся итоговая аттестация занимающихся.

При проведении итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация проводится в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговой аттестации учитываются при приеме занимающихся на программы спортивной подготовки.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером в начале и в течение тренировочного года. Выполнение занимающихся

контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и проводится в форме тестирования.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех спортсменов. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления спортсмена из Учреждения. Для спортсменов, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. На следующий тренировочный год переходят только спортсмены успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий тренировочный год не переводятся, для них возможно повторное прохождение промежуточной аттестации (но не более одного раза), либо данный спортсмен отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

4.2 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный опрос по пройденным темам. Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы прилагаются), которые дают оценку развития основных физических качеств.

Таблица 4.

Нормативы по физической подготовке (мальчики, девочки)

Возраст	Бег 30 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	д
7 лет	Не более 7,4 с	Не более 7,8 с	Не менее 105 см	Не менее 100 см	Не менее 1	Не менее 2
8 лет	Не более 7,2 с	Не более 7,4 с	Не менее 110 см	Не менее 105 см	Не менее 1	Не менее 4
9 лет	Не более 6,6 с	Не более 7,1 с	Не менее 115 см	Не менее 110 см	Не менее 2	Не менее 6
10 лет	Не более	Не более	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее

	6,4 с	6,7 с	125 см	115 см	3	8
11 лет	Не более 6,2 с	Не более 6,4 с	Не менее 135 см	Не менее 120 см	Не менее 4	Не менее 10
12 лет	Не более 6,0 с	Не более 6,2 с	Не менее 145 см	Не менее 130 см	Не менее 5	Не менее 12
13 лет	Не более 5,9 с	Не более 6,1 с	Не менее 155 см	Не менее 140 см	Не менее 5	Не менее 12
14 лет	Не более 5,5 с	Не более 6,0 с	Не менее 165 см	Не менее 150 см	Не менее 6	Не менее 14
15 лет	Не более 5,2 с	Не более 5,9 с	Не менее 175 см	Не менее 160 см	Не менее 7	Не менее 16
16 лет	Не более 5,0 с	Не более 5,7 с	Не менее 185 см	Не менее 170 см	Не менее 7	Не менее 16
17-18 лет	Не более 4,8 с	Не более 5,5 с	Не менее 195 см	Не менее 180 см	Не менее 8	Не менее 18

Спортсмен должен выполнить минимальные требования по ОФП или проследиваться положительная динамика с прошлым тренировочным годом.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
2. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012г. №325.
3. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
5. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
6. Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
7. Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002

Интернет-ресурсы:

1. www.minsport.gov.ru — Официальный сайт Министерства спорта РФ
2. <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России
3. <http://zshr.ru/> - Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова