

«РАССМОТРЕНО»:
Педагогическим советом
МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол № 2
от «19» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
А.Н. Багин
Приказ № 99/2
от «28» сентября 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХОККЕЙ

(спортивно-оздоровительный этап)
Срок реализации – весь период.

Авторы разработчики:
Заместитель директора по воспитательной работе
Баёва Полина Сергеевна
Тренер-преподаватель по хоккею:
Томм Сергей Викторович

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Отличительные особенности программы	3
1.2. Ожидаемые результаты	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
2.1. Порядок зачисления обучающихся в спортивно-оздоровительные группы	5
2.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы	6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
3.1. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе	8
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	8
4.1. Теоретическая часть	8
4.2. Общая физическая подготовка	9
4.3. Специальная физическая подготовка	10
4.4. Техничко-тактическая подготовка	11
4.5. Подвижные игры	16
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	16
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	18
7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	19
8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею является документом планирования и организации тренировочного и воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

Программный материал составлен на основании:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПин 2.4.4.3172-14);
- 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;
- Устава Учреждения.

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники хоккея.

Новизна и актуальность программы заключается в ее оздоровительной направленности, в формировании у обучающихся стойкого интереса к занятиям спортом, в расширении двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной деятельности по средствам игры в хоккей.

Цель программы – воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий хоккеем с шайбой.

Решение задач, поставленных перед учебными группами, предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в хоккей с шайбой;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- формирование базовых умений и навыков в избранном виде спорта;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом последующем году обучения с учётом возраста обучающихся и их физической подготовленности.

1.1. Отличительная особенность программы.

Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям хоккеем с шайбой в спортивно-оздоровительных группах.

В программе даны рекомендации по организации, содержанию и планированию учебно-тренировочного процесса в соответствии с годом обучения обучающихся, комплектованию спортивно-оздоровительных групп с учётом возраста и

уровня физической подготовленности обучающихся, отражены планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы, способы и формы их определения.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по обучению хоккею, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных хоккеистов.

Срок реализации программы - весь период.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 6-18 лет.

1.2. Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- привитие стойкого интереса к занятиям избранным видом спорта и потребности в здоровом образе жизни;
- приобретение элементарных знаний о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;
- овладение основным арсеналом технических приемов игры и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности хоккеистов.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся (тестирование, контрольные игры, соревнования и т.д.).

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы» (далее – Учреждение). Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, вызвать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать задачи, поставленные перед учебной группой, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Педагог должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.), основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Единицей измерения учебного времени и основной формой

организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятия продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать двух академических часов, т.е. 90 минут.

Учет тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические, групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

Наполняемость учебных групп и режим работы

Этап подготовки	Миним. возраст зачисления	Наполняемость в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	6	12-15	6	312	Овладение основами техники хоккея. Нормативы по ОФП

2.1. Порядок зачисления обучающихся в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься избранным видом спорта.

Учебный план (на 312 часов)

Содержание занятий	Этап подготовки - СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ		
	ГОД ОБУЧЕНИЯ		
	1 год	2 год	3 год и более...
Теоретическая подготовка	16	12	12
Общая физическая подготовка	86	80	80
Специальная физическая подготовка	53	60	65
Избранный вид спорта	63	70	75
Техническая подготовка	43	45	35

Тактическая подготовка	20	25	40
Подвижные игры	47	40	30
Другие виды спорта	37	40	40
Зачетные требования	10	10	10
Всего часов в год	312	312	312

2.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарём спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях Учреждения, 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин). Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в тренировочных занятиях с юными хоккеистами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется хоккей.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной части занятия.

Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В спортивно-оздоровительных группах основной акцент в тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры и ее правилах, об основных терминах (техника и тактика), о личной гигиене и самоконтроле.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени: воспитание таких качеств, как быстрота, сила и скоростная выносливость, вырабатываются в подвижных играх, в эстафетах. Пройдя ознакомление этого материала перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно-силовой подготовки.

В техническом оснащении применяются упражнения для овладения навыками передачи, ведения и обработки шайбы, которые постепенно усложняются.

Тактическая и игровая подготовка взаимосвязаны и требуют не меньше внимание. Игровая подготовка служит для закрепления тренировочных упражнений в технико-тактическом варианте.

Соревнования представляют собой товарищеские игры или турниры, конкурсы с и официальные соревнования, которые проводятся в рамках города.

На втором году часы увеличиваются, но принципы тренировки сохраняются. Меняются лишь качество и требовательность к выполнению упражнений.

Соотношение времени отводимого на отдельные виды подготовки может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств и главным образом от погодных условий и наличия материальной и тренировочной базы. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая большой удельный вес на физическую подготовку в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в дальнейшем.

Календарный учебный график

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	-	1	1	1	-	-	16
Общая физическая подготовка	6	5	7	5	6	6	6	6	10	10	10	11	86
Специальная физическая подготовка	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	53
Техническая подготовка	2	3	4	6	5	5	6	4	4	4	-	-	43
Тактическая подготовка	2	2	-	2	4	2	4	4	-	-	-	-	20
Подвижные игры	4	2	3	4	4	2	-	-	2	4	12	10	47
Зачетные требования	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	10
Другие виды спорта	6	3	6	2	-	4	5	6	-	3	-	-	37
ВСЕГО ЧАСОВ:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий, выполнение тренировочного плана, контрольных упражнений, участие в соревнованиях и организации проведения контрольных и товарищеских игр, просмотр учебных фильмов, видеозаписей.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Теоретическая часть.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по хоккею.

Тема 2. Состояние и развитие хоккея в России.

История развития хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий хоккеем и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Тема 6. Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Тема 7. Спортивные соревнования, правила игры в хоккее.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по хоккею на первенство города, школы. Правила соревнований по хоккею. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в хоккей. Судьи и судейские категории.

Тема 8. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях хоккеем во избежание травм.

4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на первых годах обучения юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается. Однако на отдельных годах обучения у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение

объема средств общей физической подготовки.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

4.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специализированная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях.

В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе специализированной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Упражнения с мячами (футбольным, баскетбольным, теннисным) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, игровые упражнения построенные на опережение действий

партнера, требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" и т.д. Вбрасывание шайбы на дальность. Подвижные игры с применением элементов силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами

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 шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

4.4. Техничко-тактическая подготовка

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

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения – как на земле, так и на льду.

На последующих годах обучения тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.);
- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.);
- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На первых годах обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. В процессе тактической подготовки, тренер

должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

Техника владения коньками.

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. Ходьба в полу приседе и в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Стоя на одной ноге, наклонится вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны (ласточка). Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения по конькобежной подготовке (вне льда, без коньков). Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега на коньках скрестным шагом.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180-360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Выпрыгивание из полу приседа и приседа.

Прыжки на коньках с продвижением спиной вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в- сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Выполнение упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Обездвиживание в двух опорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

- Основная стойка хоккеиста.
- Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
- Скольжение на двух, после толчка одной.
- Скольжение на одной, после толчка другой ногой.
- Бег широким скользящим шагом.
- Скольжение по дуге, не отрывая коньков ото льда.
- Скольжение по дуге, толчком одной ноги.

- Скольжение по дуге на правой ноге на внутреннем ребре лезвия конька.
- Бег с изменением направления (переступание).
- Торможение полу плугом (одной ногой)
- Торможение плугом (двумя ногами).
- Прыжок толчком двух ног.
- Прыжок толчком одной ногой.
- Торможение с поворотом корпуса на 90-градусов на параллельных коньках.
- Бег коротким ударным шагом.
- Старты
- Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
- Поворот из положения лицом вперед, в положение спиной вперед.
- Поворот из положения спиной вперед, в положение лицом вперед.
- Бег спиной вперед по прямой по переменным толчком каждой ноги.
- Торможение двумя ногами в положении спиной вперед без поворота корпуса « плугом».
- Бег спиной вперед по дуге переступанием в удобную сторону.
- Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

Техника владения клюшкой.

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие, специальные.

На этапе начального обучения, мы выделяем тот факт. Что пока юный хоккеист не освоил приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

В нашей системе существует данный вид подготовки, который проводится вне ледовой площадки, со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура, которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой. Как только обучающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи- как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и другую сторону; перешагивание через рукоятку клюшки и назад, в право и в лево; вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, в право и в лево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки в верх, опускание на пол; перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боку, сзади корпуса.

Все указанные группы упражнений, а также и те, которые, проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, а потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях.

Обучение технике передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным, коротким шагом. Торможение плугом, полу плугом, двумя коньками с поворотом на 90градусов, прыжком, одним коньком. Остановки. Изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой. Бег по виражу в право, в лево, по восьмерке, по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по

восьмерке, с изменением скорости движения . повороты прыжком, переступанием при переходе от бега спиной вперед и обратно .прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну или две ноги .опускание и падение на одно , два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставаниям.

Обучение технике нападения. Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы. Обучение держанию клюшки одной и двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы перед собой и с боку, по прямой и по дугам. Ведение шайбы ударами и подбиванием перед собой и с боку, из стороны в сторону(широкое, короткое, плавное), вперед-назад, диагональное ,коньками .Броски. Обучение длинному броску с удобной и не удобной стороны, с места и в движении . обучение удару броску с коротким и длинным замахом. Прием шайбы.

Остановка шайбы. Обучение приему шайбы крюком с уступающим и без уступающего движения с подстраховкой коньком. Обучению приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем.

Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, с изменением скорости бега и с под пусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок.

Обучение технике обороны. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке с боку, прижимание клюшки противника сверху. Выбивание резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при в ведении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньком, клюшкой.

Индивидуальные действия. Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера , соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача , обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом(широким и коротким замахом), передачи шайбы

в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест , создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: « передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие.

Тактика защиты.

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

Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Подготовка вратаря.

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево- основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание на встречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитником; умению концентрировать внимание на игроке, Угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед- назад, вправо-влево, в стойке, передвижения приставным и скрестным шагом, в челночном беге ; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо- в лево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах, жонглирование теннисными мячами.

Физическая подготовка. Обще физическая подготовка вратарей проводится , согласно программы полевых игроков.

Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо- влево(типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед- назад, вправо- влево, на двух ногах. Акробатика : кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнение упражнения (например, выпад влево- основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

4.5. Подвижные игры

Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры. Наиболее подходящие для детей являются сюжетные игры, связанные с пробежками и прыжками, например: «волк во рву», «два мороза», «к своим флажкам», « заяц без логова», «пустое место», «гуси лебеди», «прятки», «часовые».

Учитывая, что подвижные игры могут быть направлены на преимущественное развитие физических качеств, приведем примерную группировку по преимущественному проявлению физических качеств во время игровых действий.

Виды подвижных игр, с преимущественной направленностью на развитие физических качеств юных хоккеистов:

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр
быстрота	Два мороза, к своим флажкам, салки с выручкой, вызов номеров, день и ночь.
скоростно- силовые	Веровочка под ногами, зайцы в огороде, прыжки по полоскам, эстафета с прыжками в длину и высоту, кто дальше бросит, попади в мяч, защита укрепления.
выносливость	Не давай мяч водящему, встречная эстафета, команда быстроногих, гонка с выбыванием.
сила	Выталкивание из круга, перетягивание в парах, эстафета с набивными мячами.
ловкость	Прыгуны и ползуны, кувырок с мячом, эстафета с лазанием и перелезанием, эстафета с набивными мячами.

Детям 9 лет можно давать более сложные игры, так как в этом возрасте уже широко используются навыки, приобретенные ранее. Игры более длительны по времени и более насыщены сложными движениями. детям данного возраста следует давать игры с преимущественной направленностью воздействия на отдельные скоростные и силовые способности, выносливость. Правила игры усложняются, используются командные игры: «подвижная цель», «мяч капитану», «день и ночь», «борьба за мяч» и другие. В ходе учебно- тренировочных занятий юных хоккеистов их надо обучать расслаблению различных мышечных групп.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, педагогов, главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю.

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

Основные формы воспитательной работы:

- систематическое привлечение обучающихся к общественной работе (подготовка, организация и проведение соревнований);
- обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;
- введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и обучающихся, отличившихся в общих делах школы, торжественный прием в

спортивную школу);

- совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями;

В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации);
- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);
- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни);
- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);
- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрения, личный пример, требования, наказания.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о великой отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещение памятников боевой славы.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

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

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

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей общей физической подготовленности.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп организуется приём контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Контрольно-переводные нормативы :

1. Челночный бег 4Х9м. (сек.)

Выполняется с места от стартовой линии в спортивном зале (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине.

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Упражнение на гибкость.

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 3 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

5. Вставание в сед из положения, лежа на полу за 1 мин.

Лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающиеся выполняют максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Еще одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие обучающихся в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно календарному плану игр районного и областного уровня.

Текущий контроль, имеет большое значение, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям хоккеем и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ЮНОШЕЙ)

ВОЗРАСТ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 М (СЕК.)			ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ-ВО РАЗ)					ВСТАВАНИЕ В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)					НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ (СМ.)					ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ.)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5		
6	14,0	13,1	12,0	1	2	4	5	19	29	39	1	3	4	5	125	130	140	140	130	140	150		
7	13,6	12,7	11,5	1	3	4	6	22	33	40	1	3	4	5	130	140	150	140	130	140	150		
8	12,7	12,2	10,9	2	4	6	6	27	35	43	1	4	5	6	140	150	160	140	130	140	150		
9	12,4	11,7	10,7	2	4	7	7	27	37	45	1	5	6	7	145	155	165	145	135	145	155		
10	11,7	11,2	10,5	2	5	7	7	28	40	45	1	5	6	7	155	160	170	155	145	155	165		
11	11,6	11,1	10,5	2	5	8	8	30	41	46	1	6	7	8	160	170	185	160	150	160	170		
12	11,6	11,2	10,5	3	5	8	8	33	37	47	2	6	7	8	155	165	175	155	145	155	165		
13	11,4	10,6	10,0	3	6	9	9	34	42	50	4	8	9	10	165	175	200	165	155	165	175		
14	11,2	10,6	10,1	3	7	11	11	34	44	50	5	11	12	13	170	180	210	170	160	170	185		
15	11,0	10,4	9,6	4	9	13	13	35	43	49	6	11	12	14	180	190	220	180	170	180	190		
16-18	10,5	10,1	9,6	7	11	15	15	40	45	50	7	12	13	16	190	200	230	190	180	190	200		

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ДЕВУШЕК)**

ВОЗРАСТ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 М (СЕК.)					ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ-ВО РАЗ)					ВСТАВАНИЕ В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ ЗА 1 МИН. (КОЛ- ВО РАЗ)					НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ (СМ.)					ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ.)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5				
6	14,1	13,6	12,4	3	8	10	22	28	31	4	8	10	4	8	10	115	125	135	125	130	140				
7	13,6	13,0	12,0	3	10	12	25	28	32	4	6	10	4	6	10	120	130	140	125	130	140				
8	12,3	12,2	11,5	3	7	11	26	31	37	5	8	12	5	8	12	125	140	150	125	140	150				
9	12,7	12,0	11,0	4	8	10	27	32	35	6	8	12	6	8	12	130	145	155	130	145	155				
10	11,8	11,1	10,6	4	8	11	25	30	35	6	11	15	6	11	15	135	150	160	135	150	160				
11	11,6	10,8	10,4	4	9	13	26	34	39	6	11	15	6	11	15	140	160	170	140	160	170				
12	12,0	11,1	10,5	7	13	19	27	37	44	6	14	18	6	14	18	145	165	180	145	165	180				
13	11,6	10,8	10,4	4	14	19	27	39	46	7	18	24	7	18	24	155	175	185	155	175	185				
14	11,8	10,8	10,3	6	14	17	25	37	45	7	16	20	7	16	20	125	160	180	125	160	180				
15	11,8	10,8	10,3	6	14	18	25	38	46	8	19	23	8	19	23	130	160	180	130	160	180				

ОЦЕНКА

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года 273-ФЗ.
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ 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.
5. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Издательство "Терра-Спорт" 2000 г.
6. Савин В.П. теория и методика хоккея--- м . академия2003.
7. Твист П. хоккей . теория и практика---- м. астрель аст, 2006.
8. Третьяк В. А. мастерство вратаря м.: мир , 2003.
9. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Издательство "Терра-Спорт" 2000 г.

Электронные ресурсы:

10. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области – режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
11. Областная детско-юношеская спортивная школа – режим доступа: <http://оддосп74.ru>.
12. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
13. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.