

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 3
от «04» 09 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ ДО ДЮСШ №1
 А.А. Касилов
«04» 09 2015 г.



**Дополнительная образовательная
предпрофессиональная программа по виду спорта
хоккей**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта хоккей, приказ Минспорта России от 27 марта 2013 года № 149

срок реализации программы 8 лет

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	Стр. 3
2. Нормативная часть	Стр. 6
3. Организационно-методические указания	Стр. 11
4. Воспитательная работа	Стр. 37
5. Система контроля и зачетные требования	Стр. 39
6. Перечень информационного обеспечения	Стр. 41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения. При её разработке использованы передовой опыт результаты научных исследований, рекомендации спортивной медицины. Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом тренировочной работы в ДЮСШ.

Программа разработана в соответствии с:

- федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
- требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей;
- возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях хоккеем.

Возраст детей: 7 – 18 лет

Срок реализации: 8 лет

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе хоккеисты проходят несколько возрастных этапов. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- переход от общеподготовительных к наиболее специализированным для хоккея средствам;
- увеличение собственно соревновательных упражнений;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий, использование восстановительных средств.

Цели и задачи.

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов - является подготовка высококвалифицированных игроков, способных показать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого разного уровня.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, 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;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы:

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

- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Формирование групп на этапах подготовки:

- **Этап начальной подготовки** - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача на основе результатов индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

- **Тренировочный этап.** Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Каждый этап имеет определённую педагогическую направленность и на нём решаются свойственные ему задачи.

На этапе начальной подготовки:

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

Задачи тренировочного этапа:

- начальной специализации:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в

атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;

- освоение соревновательной деятельности.
- углублённой специализации:
- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- разучивание сложных приёмов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;
- совершенствование соревновательной деятельности с учётом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
- формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после игры.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», письмом Минспорта от 12.05.2014 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. №149. Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке хоккеистов.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,
 ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
 НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8 - 15

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
Этап начальной подготовки	Тренировочный этап спортивной специализации (этап			
	1 год	Свыше года До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11
Технико тактическая (игровая) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39
Участие в	5 - 8	5 - 8	5 - 8	5 - 8

соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)				
---	--	--	--	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Виды соревнований (игр)	Этапы спортивной подготовки			
Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
до года	свыше года	До лет	двух Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

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

Условные обозначения:

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению

(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта хоккей;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Требования к результатам реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта хоккей

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта хоккей определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного

этапа (этапа спортивной специализации);
 - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- самостоятельная работа по и индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Возрастные особенности занимающихся

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т. д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих качеств.

Необходимо строго нормировать физические нагрузки. Вместе с тем при разучивании какого - либо приёма техники, для создания целостного представления в изучаемом приёме необходимы образцовый показ тренером и доходчивое объяснение способа его выполнения. При дозировании нагрузок также учитывается неравномерность в половом развитии, различия по биологическому возрасту.

Благоприятные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост	+	+	+	+					
Мышечная масса	+	+	+	+					
Быстрота	+	+	+	+					
Скоростно - силовые	+	+	+	+	+				

качества									
Сила	+	+	+	+					
Выносливость (аэробная)	+	+							
Анаэробная	+	+	+						
Гибкость	+	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Годичный цикл тренировочных занятий учебных групп делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Для групп начальной подготовки годичный цикл на периоды делить нецелесообразно. При составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объёма изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды по годам обучения. Из года в год повышается объём нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную). Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико – тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объёма тренировочных нагрузок.

Увеличение объёма игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счёт надёжности, стабильности и вариативности технико - тактических и игровых действий в условиях напряжённой соревновательной деятельности.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры. Увеличивать его продолжительность желательно за счёт проведения тренировочной работы в спортивном лагере, УТС в летний период. На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объёма и интенсивности с преимущественным ростом объёма. Повышается прежде всего абсолютная интенсивность специально –

подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объём нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объёма нагрузок происходит вначале за счёт общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объём специально - подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объёма нагрузок. Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача - достижение высоких и стабильных результатов. В младших группах установка на высшие достижения носит характер отдалённой перспективы.

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;

- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;

- совершенствование моральной и волевой подготовки.

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

Переходный этап начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом цикле.

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности;

- обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм, укрепление здоровья;

- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовке.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий сокращается и количество практических занятий в неделю.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводятся работы над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности. Если же спортсмен не получал достаточных нагрузок, недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в переходном.

Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Начальной	1	7 лет	6	Выполнение

ПОДГОТОВКИ				нормативов по ОФП и СФП и технике
	2	8	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
	3	9	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
Тренировочный	1	10 лет	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
	2	11 лет	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
	3	12 лет	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
	4	13	15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
	5	14	15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике

Учебный план тренировочных занятий по хоккею в ДЮСШ

*На календарную игру на начальном этапе отводится 2 часа.

№	Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
1	Общая физическая	48	66	77	84	97	111	111	122
2	Специально-физическая	36	41	61	64	77	87	87	106
3	Техническая	82	90	110	120	140	140	140	160
4	Тактическая	30	30	51	60	70	80	80	90
5	Игровая	56	67	79	92	120	170	170	194
	<i>в том числе</i>								

	вочные сборы													
	Всего часов	378	31	29	29	29	29	29	29	31	29	29		

**План - график распределения программного материала
для групп НП-3 по хоккею(42 недели/9 часов в неделю)**

№	Виды подгото вки	Ко л во (ч)	Авг уст	Се нт яб рь	Ок тяб рь	Но ябр ь	Де ка бр ь	Ян вар ь	Фе вра ль	М ар т	Ап рел ь	Ма й	И ю нь	И ю л ь
1	ОФП	77	14	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-
2	СФП	61	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-
3	Техниче ская	110	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-
4	Тактиче ская	51	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-
5	Игровая	79	6	8	8	8	8	8	8	8	9	8	-	-
	<i>в том числе</i>													
6	Теорети ческая	27	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	-	-
7	Контрол ьные и календа рные игры	30	4	3	3	4	3	4	3	4	2	-	-	-
8	Контрол ьные испытан ия	14	5	-	2	-	-	2	-	-	-	5	+	+
9	Самосто ятельная работа по инд. планам	-	-											
10	Трениро вочные сборы	+	-	-										
	Всего часов 378	44	37	37	37	37	37	37	37	38	37			

для групп Т - 1 по хоккею(42 недели/10 часов в неделю)

[illegible]

1 1	Тренировочные сборы	+	-	-										
	Всего часов 420	48	40	41	43	43	41	41	44	42	37			

План - график распределения программного материала для групп Т-2 по хоккею (42 недели/12 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Количество (ч)	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декбрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1	ОФП	97	12	10	10	10	10	9	9	9	9	9	-	-
2	СФП	77	10	8	8	8	8	7	7	7	7	7	-	-
3	Техническая	140	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	-	-
4	Тактическая	70	6	8	8	8	8	8	6	6	6	6	-	-
5	Игровая	120	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-
	<i>в том числе</i>													
6	Теоретическая	36	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	-	-
7	Контрольные и календарные игры	66	4	6	6	8	4	8	10	10	10	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	22	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	-	-
9	Инструкторская и	12	2	-	2	-	2	-	2	2	-	2	-	-

	судейская практика													
10	Контрольные испытания	16	4	-	-	-	4	-	4	-	-	4	-	-
11	Самостоятельная работа по инд. планам	+	+											
12	Тренировочные сборы	+	-	-										
	Всего часов 504	54	52	52	52	50	48	48	48	48				

План - график распределения программного материала для групп Т-3,4 по хоккею(42 недели/15 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Количество (ч)	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1	ОФП	111	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-
2	СФП	87	18	8	8	8	8	6	8	6	8	9	-	-
3	Техническая	140	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	-	-
4	Тактическая	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-
5	Игровая	170	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	-	-
	в том числе													
6	Теоретическая	44	6	3	4	4	2	6	4	6	6	3	-	-
7	Контрольные и календарные	75	7	8	10	8	8	8	10	8	8	-	-	-

	физических упражнений на организм спортсмена							
3	Этапы развития отечественного хоккея	1	2	2	2	2		
4	Личная и общественная гигиена	1	2	2	2	2	2	2
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1	2	3	2	2		
6	Травматизм в спорте и его профилактика	1	2	2	2	2	2	2
7	Характеристика системы подготовки хоккеистов	2	2	2	2	2		
8	Управление подготовкой хоккеиста	2	2	2	2	2		
9	Основы техники и технической подготовки	1	1	3	3	4	2	2
10	Основы тактики и тактической подготовки	1	1	2	2	4	2	2
11	Характеристика физических качеств и методика их воспитания	2	2	2	2	2		
12	Соревнования по хоккею	1	2	2	2	2	2	
13	Психологическая подготовка хоккеиста	2	2					
14	Разработка плана предстоящей игры	4	4					
15	Установка и разбор игры	2	4	10	20	24		
	Итого часов 8	14	27	28	36	44	48	

Теоретическая

подготовка

Теоретическая подготовка тесно связана с физической, технико - тактической и психологической подготовкой и проводится круглогодично в виде лекций, бесед, установок и разборов игр, а также в ходе тренировочных занятий.

Тема	Краткое содержание	Группы
Физическая культура и спорт в России.	Физическая культура как составная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья , физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины.	Н П
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия.	Н П, Т
Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте	Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий , инвентарю. Питание и режим дня.	Н П, Т
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности , её воздействие на органы и функциональные системы.	Н П, Т
Этапы развития отечественного хоккея	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях.	Н П, Т
Травматизм в спорте и его профилактика	Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма.	Н П, Т
Характеристика системы подготовки	Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды	Т

хоккеистов	нагрузок. Особенности тренировки юных спортсменов.	
Управление подготовкой хоккеистов	Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля.	Т
Основы техники и технической подготовки	Основные понятия о технике игры. Классификация и анализ приёмов игры в хоккей. Техника вратаря. Методы разучивания технических приёмов.	Н П, Т
Основы тактики тактическая подготовка	Стратегия и тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в обороне и атаке. Методы разучивания тактических приёмов.	Н П, Т
Характеристика физических качеств и методика их воспитания	Характеристика и методика воспитания силовых, скоростных, координационных качеств, специальной выносливости.	Н П, Т

Соревнования по хоккею	Планирование, организация и проведение соревнований. Основные правила. Судейство соревнований.	Т
Психологическая подготовка	Общая и специальная психологическая подготовка. Формирование боевой готовности. Психологический настрой и восстановление.	Т
Разработка плана предстоящей игры	Сопоставление сил противника и сил своей команды. Составление плана предстоящей игры с определением тактических построений.	Т
Установка и разбор игры	Установка на игру с конкретными заданиями. Разбор прошедшей игры. Оценка	Н П, Т

	тренера.	
--	----------	--

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Средства физической подготовки:

Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных,

голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперёд, назад и в сторону.

Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания) упражнения с партнёром.

Упражнения со снарядами и на снарядах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Кросс. Тест Купера -6,12 -минутный бег.

Упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, регби.

Акробатические упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Упражнения для развитие специальных силовых и скоростно - силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном

направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий. Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы. Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой. Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. С группами спортивного совершенствования целесообразно вводить фактор необычности, например старты из различных положений: броски сидя, стоя на коленях, в падениях и т.п. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

Основные методы и технологии

Для эффективной работы с юными хоккеистами при развитии физических качеств и при освоении технико-тактического мастерства используются разнообразные методы и средства. Основное средство в обучении - это упражнение. Основные методы выполнения упражнений: равномерный (длительной непрерывной работы для развития базовой выносливости); поточный, повторный (повторение нагрузки после длительного восстановления для развития быстроты, силы, ловкости); сопряжённый (одновременное развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических качеств); переменный, интегральный, круговой (по станциям); игровой (подвижные и спортивные игры); метод целостного и расчленённого обучения; метод упрощения и усложнения, контрольный и др. При разучивании приёма техники как правило применяется метод целостного обучения при этом необходим образцовый показ и объяснение. Метод расчленённого обучения применяется при исправлении грубых ошибок или при изучении сложных тактических приёмов. Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приёмов техники осваивают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне. Параллельно с освоением передач начинается освоение простейших тактических комбинаций командных тактических построений в нападении.

Разучивание начинается с элементарных построений по фазам атакующих действий. В этом случае используется расчленённый метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные связки. После освоения отдельных связок проводится их сочетание в одну комбинацию в целом. При воспитании специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости вносятся элементы усложнения во взаимосвязи с индивидуальными групповыми тактическими действиями. Совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определённого уровня мастерства, обеспечивающего стабильность и вариативность деятельности, вводятся игровые упражнения (игровой метод) технико-тактической направленности. Эти упражнения проводятся в режиме соревновательной деятельности. Для улучшения технико-тактических приёмов и развития сильных сторон хоккеиста с учётом его игрового амплуа (полевой игрок, вратарь), проводятся индивидуальные занятия. Разделение игроков по игровым амплуа происходит начиная с этапа НП. Тренировочные, товарищеские, контрольные игры проводятся всегда с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий. На тренировочном этапе в качестве методов специальной физической подготовки преимущественно используются методы переменного-вариативного упражнения, а также методы сопряжённого и вариативного воздействия. В качестве средств используются упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на тренажёрных устройствах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений (утяжелённые шайбы, пояс и др.). Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и технико-тактической подготовки являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жёсткого противостояния соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества хоккеистов. На этом этапе приобретают особую значимость тренировочные, контрольные и календарные игры.

Техническая подготовка. Приёмы техники передвижения на коньках

	НП			Т				
Приёмы техники хоккея	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке.	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная стойка (посадка) хоккеиста.	+	+	+	+	+	+	+	+
Скольжение на двух	+	+	+	+	+	+	+	+

коньках с опорой руками на стул.								
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.	+	+	+	+	+	+	+	+
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег скользящими шагами.	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	+	+	+	+	+	+	+	
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).	+	+	+	+	+	+	+	
Повороты по дуге переступанием двух ног.	+							
Повороты влево и вправо скрестными шагами.	+	+	+	+	+	+	+	+
Торможение плугом и полуплугом.								
Старт с места лицом вперёд.	+	+	+					
Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда.	+	+	+	+	+			
Бег спиной вперёд переступанием ногами.	+	+						
Бег спиной вперёд скрестными шагами	+	+	+	+	+	+		
Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.	+	+	+	+	+	+	+	+
Старты из различных	+	+	+	+	+	+	+	+

положений с последующими рывками в заданные направления.								
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении.	+	+	+	+	+	+	+	
Кувырок в движении.	+	+	+	+	+	+	+	+
Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплекс приёмов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной техники.	+	+	+	+	+			
Комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.	+	+	+	+	+			

Техническая подготовка. Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

	НП			Т				
Приёмы техники хоккея	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты).	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы на месте.	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы.	+	+	+	+	+	+	+	+
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.	+	+	+	+	+	+	+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка	+	+	+	+	+	+	+	+

клюшки.								
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд.	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы коньками.	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд.	+	+	+	+	+	+	+	
Обводка соперника на месте и в движении.	+	+	+	+	+	+	+	+
Длинная и короткая обводка.	+	+	+	+	+	+	+	+
Силовая обводка.	+	+	+	+	+			
Финт клюшкой.	+	+	+	+	+	+		
Финт с изменением скорости и направления.	+	+	+	+	+			
Финт головой и туловищем.	+	+	+	+	+	+	+	+
Финт на бросок и передачу шайбы.	+	+	+	+	+			
Финт - ложная потеря шайбы.	+	+	+	+	+			
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном.	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар шайбы с длинным замахом.	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар шайбы с коротким замахом (щелчок), бросок – подкидка.	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски с неудобной руки.	+	+	+	+	+	+	+	+
Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем.	+	+	+	+	+	+	+	+
Приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.	+	+	+	+	+	+	+	
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника.	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбор шайбы с помощью	+	+	+	+	+	+	+	+

силовых приёмов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.								
Остановка и толчок соперника задней частью бедра.	+	+	+	+	+			
Остановка толчок соперника грудью.	+	+	+	+	+	+		
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой.	+	+	+	+	+			

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

Приёмы техники хоккея	НП	Т						
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й.	5-й
Обучение основной , низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому.	+							
Передвижения на параллельных коньках	+	+	+					
Т-образное скольжение (вправо , влево)	+	+	+	+				
Передвижение вперёд выпадами	+	+	+					
Торможения плугом и полуплугом.	+	+	+	+				
Торможение на параллельных коньках.	+	+	+	+	+	+	+	+
Передвижения короткими шагами.	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты в движении на 180 , 360 в основной стойке.	+	+	+	+	+	+	+	
Бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы ловушкой стоя на месте.								
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением	+	+						

в сторону на параллельных коньках.								
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону Т-образным скольжением.	+	+	+					
Ловля шайбы ловушкой с падением на одно и на два колена.	+	+	+					
Приёмы техники хоккея	НП	Т						
1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й.	5-й	
Обучение основной , низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому.	+							
Передвижения на параллельных коньках	+	+	+					
Т-образное скольжение (вправо , влево)	+	+	+	+				
Передвижение вперёд выпадами	+	+	+					
Торможения плугом и полуплугом.	+	+	+	+				
Остановка шайбы клюшкой с падением на одно и на два колена. Остановка шайбы клюшкой у борта.	+	+	+	+	+	+	+	+
Бросок шайбы на дальность и точность.	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача шайбы клюшкой одной двумя руками , передача подкидкой. Ведение шайбы клюшкой на месте и в движении.	+	+	+	+	+	+		

Тактическая подготовка

Приёмы тактики хоккея	НП	Т						
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Скоростное маневрирование и выбор позиции.	+	+	+	+	+	+	+	+
Дистанционная опека.	+	+	+	+	+	+	+	

Контактная опека.	+	+	+	+	+			
Отбор шайбы клюшкой.	+	+	+	+	+	+	+	
Отбор шайбы с применением силовых единоборств. Ловля шайбы на себя.	+	+	+	+	+			
Страховка.	+	+	+	+	+	+	+	
Переключение. Спаренный отбор шайбы.	+	+	+	+				
Малоактивная оборонительная система 1-2-2 , 1-4 , 0-5	+	+	+	+	+	+		
Малоактивная оборонительная система 1-3-1.	+	+	+	+				
Активная оборонительная система 2-1-2. Прессинг .	+	+	+	+	+			
Активная оборонительная система 3-2 , 2-2-1.	+	+	+					
Принципы зонной и комбинированной обороны.	+	+	+	+	+	+		
Принцип персональной обороны. Тактические построения в обороне при численном меньшинстве и большинстве.	+	+	+	+	+			
Атакующие действия без шайбы и с шайбой: ведение , обводка, бросок приём шайбы , единоборства.	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи шайбы - короткие , средние , длинные , по льду и надо льдом , в крюк, на свободное место.	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи в процессе ведения , обводки , в силовом единоборстве , при имитации броска , с использованием борта.	+	+	+	+	+			
Тактическая комбинация - «скрещивание» , «пропуск шайбы» , «заслон».	+	+	+	+	+			
Тактическая комбинация -	+	+	+	+	+			

«стенка» , «оставление шайбы».								
Тактические комбинации при вбрасывании судьей шайбы.	+	+	+	+	+	+	+	+
Выход из зоны защиты через крайних , центральных нападающих.	+	+	+	+	+	+	+	
Выход из зоны через защитников.	+	+	+	+	+	+		
Скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач. Контратаки из зоны защиты и средней зоны. Атака с хода.	+	+	+	+	+			
Позиционная атака с выходом на бросок крайних , центрального нападающего, защитников.	+	+	+	+	+	+		
Игра в неравночисленных составах 5-4 , 5-3. Игра в нападении в численном меньшинстве.	+	+	+	+	+			
Выбор позиции вратарём при атаке в численном большинстве.	+	+	+	+	+	+	+	+
Выбор позиции при позиционной атаке противника.	+	+	+	+	+	+	+	+
Прижимание , выбрасывание шайбы.	+	+	+	+	+	+	+	+
Взаимодействие вратаря с игроками при обороне , при контратаке.	+	+	+	+	+	+		

4.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Воспитательная работа с юными хоккеистами теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неотделима также связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий, жёсткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

- проводы выпускников;
- посвящение в хоккеисты;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми, мастер-классы;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в музеи, выставки.

В целях формирования осознанного отношения к Отечеству, его прошлому, настоящему и будущему, развития гражданственности и национального самосознания обучающихся, развития и углубления знаний об истории и культуре родного края важное место занимают мероприятия по гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся:

Тематические беседы, Уроки мужества, празднование знаменательных дат в истории России, своего края, своей семьи;

- День защитника Отечества (23.02)

- День народного единства (04.11), день Конституции РФ (12.12)

Инструкторская и судейская практика

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

1. Знание терминологии, принятой в хоккее.
2. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении.
3. Умение наблюдать и анализировать выполнение приёмов игры учащимися.
4. Определить ошибку при выполнении приёма партнёром и указать пути их исправления.
5. Составить комплекс упражнений по проведению разминки.
6. Составить конспект занятий и провести его с учащимися младших

групп под наблюдением тренера. Для получения звания судьи по спорту всем обучающимся необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Проводить судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Восстановительные мероприятия

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учётом конкретных нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - рациональная организация и программирование, целесообразное построение одного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающая оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, использование эффекта переключения с одних на другие, соотношение активного и пассивного отдыха. Строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановления. Медико-биологические мероприятия включают в себя питание; витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства (баня, сауна).

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. К гигиеническим средствам относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

5. Система контроля и зачетные требования

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов. Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа и предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена в его программу входят:

1. врачебные обследования, тестирование уровня физической подготовленности.
2. анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций. Оценивается объем тренировочных нагрузок и качество выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачом. Наиболее информативен педагогический контроль который охватывает:

1. Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
 2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
 3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).
- Выполнение контрольных упражнений проводится в форме специальных соревнований. Однако успешное выполнение контрольных испытаний ещё не даёт основания судить о том, будет ли юный хоккеист прогрессировать и в дальнейшем. Показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе контроля за уровнем подготовленности юных спортсменов.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Отжимания	(не менее 24 раз)
Прыжок в длину	(не менее 155 см.)
Бег 60 м.	(не более 11,4 с.)
Бег 300 м.	(не более 67 с.)
Челночный бег 6х9 м.	(не более 19,7 с.)
Бег на коньках 36 м.	(не более 7,3 с.)
Бег на коньках 36 м. спиной	(не более 9,9 с.)
Слаломный бег без шайбы	(не более 15,6 с.)
Слаломный бег с шайбой	(не более 16,8 с.)
Разница в тестах	(не более 2,06 с.)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Отжимания	(не менее 31 раза)
Прыжок в длину	(не менее 185 см.)
Бег 60 м.	(не более 9,5 с.)
Бег 300 м.	(не более 55,3 с.)

Подтягивания на перекладине	(не менее 7 раз)
Челночный бег 18х12 м.	(не более 58,7 с.)
Бег на коньках 36 м.	(не более 6,2 с.)
Бег на коньках 36 м. спиной	(не более 8,6 с.)
Слаломный бег без шайбы	(не более 28,3 с.)
Слаломный бег с шайбой	(не более 30,2 с.)
Разница в тестах	(не более 1,9 с.)

6. Перечень информационного обеспечения.

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.
 2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М., ФИС, 1974.
 3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М. : Академия, 2003.
 4. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняка М.:Академия, 2002.
 5. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. : 1993.
 6. Филин В.П Теория и методика юношеского спорта. - М. : ФИС, 1987.
- Литература для детей и родителей.
1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист.- М.: ФИС, 1986.
 2. Хоккей. Правила игры.
 3. Тарасов А.В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия, 1969.
 4. Третьяк В. Советы юному вратарю. М.: Просвещение, 1987.
- Ссылки на сайт