**Государственное автономное учреждение Волгоградской области**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ХОККЕЙ»**

Волгоград 2014

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено | Утверждена |
| на тренерском совете ГАУ ВО ДО  «ДЮСШ по зимним видам спорта»  Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 г | Директор ГАУ ВО ДО  «ДЮСШ по зимним идам спорта»  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Изотов |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Хоккей»

срок реализации – 8 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Составитель: | Голомидова Светлана Евгеньевна,  заместитель директора по УСВР ГАУ ВО ДО «ДЮСШ по зимним видам спорта» |
| Составитель: | Погорелова Олеся Владимировна,  инструктор-методист ГАУ ВО ДО «ДЮСШ по зимним видам спорта» |
| Составитель: | Красильников Алексей Геннадьевич,  старший тренер по хоккею ГАУ ВО ДО «ДЮСШ по зимним видам спорта» |
| Рецензент: | Комаров Анатолий Павлович,  доцент ТиМ футбола ВГАФК |
| Рецензент: | Наполова Алла Юрьевна  инструктор-методист высшей категории ГКУВО «СДЮСШОР», Заслуженный тренер России, отличник физической культуры. |

Волгоград 2014

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | Пояснительная записка |  |
|  | 1.1 Нормативная часть программы……………………… …………….. | 4 |
|  | 1.2.Характеристика хоккея …………………………………………….. | 4 |
|  | 1.3. Структура системы многолетней подготовки…………………….. | 8 |
|  | 1.4. Минимальный возраст зачисления детей на обучение …………. | 10 |
| II. | Учебный план программы |  |
|  | 2.1. Продолжительность и объем реализации Программы …………… | 11 |
|  | 2.2. Соотношение тренировочного процесса по разделам обучения … | 13 |
| III. | Методическая часть Программы |  |
|  | 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам)………………………………………………………………. | 15 |
|  | 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы………………………………………………………………. | 40 |
|  | 3.3. Объем тренировочной нагрузки ………………………………….. | 42 |
| IV. | Система контроля и зачетные требования Программы |  |
|  | 4.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой  (после освоения программы) аттестации обучающихся ……………. | 42 |
|  | 4.2. Комплексы контрольно-переводных испытаний ……………….. | 46 |
| V. | Перечень информационного обеспечения Программы |  |
|  | 5.1. Список литературы ………………………………………………… | 56 |
|  | 5.2. Перечень аудиовизуальных средств по хоккею …………………. | 57 |
|  | 5.3. Перечень Интернет-ресурсов………………………………………. | 57 |
| V I. | Рецензия |  |

1. **Пояснительная записка**
   1. **Нормативная часть программы.**

Данная программа составлена для отделения по хоккею и является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс ГАУ ВО ДО «ДЮСШ по зимним видам спорта».

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

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

* 1. Характеристика хоккея.

Хоккей называют спортом космических скоростей — огромная скорость, быстрота тактического мышления хоккеистов, мгновенная реакция в ежесекундно меняющихся ситуациях неординарность и неожиданность решения для соперника. Хоккей является эффективным средством физического воспи­тания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексно­му воздействию на органы и системы организма хоккеиста, ук­репляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигатель­ных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых едино­борств и высокая эмоциональность соревновательной деятельно­сти вызывают большие физические и психические нагрузки. По­стоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от иг­роков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует вос­питанию у него координационных качеств, распределенного вни­мания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки. Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и дру­гих действиях, направленных на достижение победы, способству­ет мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опе­кой и жесткостью силовых единоборств, требует большого муже­ства и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, ини­циативы и целеустремленности, а также развитию способности уп­равлять своими эмоциями. Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и кол­лективных действий. Уровень коллективных взаимодействий оп­ределяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность дей­ствий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способ­ностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особен­ность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощ­ного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество. Хоккей — игра по определенным, строго установленным правилам. Сама техника правил — комплекс специальных приемов, необходимых хоккеисту для успешного участия в соревнованиях с целью достижения наилучших результатов командой. Для хоккеиста отличное катание на коньках означает больше чем просто способность быстро перемещаться по площадке хоккейного поля, естественно и с легкостью. Мысль хоккеиста сосредоточена на клюшке и шайбе, на выборе позиции и развитии атаки. При систематических занятиях хоккеем формируется гармонично развитая спортивная фигура. Чему способствует сама программа обучения, которая основана на дозированных нагрузках на все части тела, вследствие чего у ребенка закрепляется умение владеть собственным телом с легкостью.

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

Хоккей раскрывает такие качества ребенка как умение работать в команде, быстрое принятие решения и мгновенная координация движения и мысли в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки.

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

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

Основные задачи реализуемой программы:

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

Программа ориентирована на:

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

**1.3. Структура многолетней подготовки, этапы реализации Программы**

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

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

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование этапа** | **Период обучения** | **Минимальный возраст для зачисления (лет)** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года** |
| Начальной подготовки | 1 год | 8-9 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки. |
| 2 год | 9-10 | 15 | 8 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки. |
| 3 год | 10-11 | 15 | 8 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки. |
| Учебно-тренировочный (начальной специализации) | 1 год | 11-12 | 15 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки. |
| 2 год | 12-13 | 15 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки. |
| Учебно-тренировочный (углубленной специализации) | 3 год | 13-14 | 15 | 18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки. |
| 4 год | 14-15 | 15 | 18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки. |
| 5 год | 15-16 | 15 | 18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки. |

**На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:**

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

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

**Задачи 1 и 2 года тренировочного этапа (начальной специализации)**

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

• Освоение соревновательной деятельности.

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

* Развитие специальных физических качеств: силовых, ско­ростных, координационных и специальной (скоростной) выносли­вости.
* Обучение сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях.
* Обучение индивидуальных, групповых и командных такти­ческих действий в атаке и обороне.
* Совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.
* Формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

**1.4. Минимальный возраст зачисления на обучение детей** (индивидуальный отбор) по Программе с 8 лет. Индивидуальный отбор проводится с целью выявления одаренности детей в хоккее. Допускаются дети, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и сдавшие нормативы *(Табл. 5***).**

**Приемные нормативы для зачисления**

*Таблица 5*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | Нормативные показатели |
| ***Общая физическая подготовка (на земле)*** | |
| 1. | Быстрота | Бег 20 м с высокого старта | не более  4,3 с |
| 2.  3. | Сила | Прыжок в длину с места толчком  с двух ног | не более  160 м |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не более  37 раз |
| Координационные способности | Челночный бег 4x9 м | не более  11,1 с |
|  | ***Специальная физическая подготовка (на льду)*** | | |
| 1. | Быстрота | Бег на коньках на 20 м | не более 4,3 с |
| 2. | Координационные способности | Бег на коньках 20 м спиной вперед | не более 6,3 с |
| Слаломный бег на коньках без шайбы | не более 12,3 с |
| Челночный бег на коньках 6x9 м | не более 16,4 с |

Группы формируются согласно показанным результатам при приеме.

**II. Учебный план Программы**

**2.1. Продолжительность и объем реализации Программы**

Учебный год в ГАУ ВО ДО «ДЮСШ по зимним видам спорта» (далее – Учреждение) начинается с 1 сентября.

Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы для детей, поступивших в Учреждение в группы начальной подготовки составляет 8 лет:

- продолжительность учебного года на начальном этапе подготовке и тренировочном этапе ( ГНП- 1 г.о- ТГ – 5 г.о.) составляет 46 недель;

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

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

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

**Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий в ГАУ ВО ДО «ДЮСШ по зимним видам спорта»**

*Таблица 7*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  по областям | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| Начальный этап | | | Тренировочный этап | | | | | Дополнительный год обучения |
| начальная специализация | | углубленная специализация | | |
| 1 г.о | 2  г.о | 3  г.о | 1 г.о | 2  г.о | 3  г.о | 4  г.о | 5  г.о |
| 6 ч | 8 ч | 8 ч | 12 ч | 12 ч | 18 ч | 18 ч | 18 ч | 18 ч |
| 1 | Общая физическая | 50 | 56 | 50 | 70 | 70 | 82 | 82 | 82 | 82 |
| 2 | Специально-физическая | **40** | **74** | **60** | **80** | **80** | **100** | **100** | **100** | **100** |
| 3 | Техническая | **96** | **100** | **110** | **130** | **140** | **150** | **150** | **150** | **150** |
| 4 | Тактическая | **22** | **40** | **40** | **64** | **54** | **120** | **120** | **120** | **120** |
| 5 | Игровая | **14** | **30** | **30** | **54** | **54** | **102** | **102** | **102** | **102** |
| 6 | Теоретическая | **26** | **30** | **36** | **56** | **56** | **110** | **110** | **110** | **110** |
| 7 | Самостоятельная работа | **26** | **36** | **36** | **60** | **60** | **110** | **110** | **110** | **110** |
| 8 | Контрольные и календарные игры | **-** | **2** | **2** | **12** | **12** | **24** | **24** | **24** | **24** |
| 9 | Восстановительные мероприятия | **-** | **-** | **-** |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Инструкторская  и судейская практика | **-** | **-** | **-** | **22** | **22** | **24** | **24** | **24** | **24** |
| 11 | Контрольные испытания | **2** | **2** | **2** | **4** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| 12 | Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 46 недель | **276** | **368** | **368** | **552** | **552** | **828** | **828** | **828** | **828** |

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;

- на тренировочном этапе - 3 часов:

1. **2.2. Соотношение тренировочного процесса по разделам обучения**
2. На этом этапе несколько снижается процент общей физичес­кой подготовки и увеличивается специализированной. Обращается больше внимания на воспитание специализиро­ванных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости). Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий. Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревнова­тельной деятельности.

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

**Соотношение объемов тренировочного процесса**

**по видам подготовки на этапах (%)**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этапы начальной подготовки | | Тренировочный этап  ( этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше года | до двух  лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 10-20% | 10-20% | 10-20% | 10-20% |
| Специальная физическая  подготовка (%) | 10-20% | 10-20% | 10-20% | 10-20% |
| Технико- тактическая (игровая)  подготовка (%) | не менее 45% | не менее 45% | не менее 45% | не менее 45% |
| Тактическая, теоретическая психологическая подготовка (%) | 10-15% | 10-15% | 10-15% | 10-15% |
| Самостоятельная работа | не менее10% | не менее10% | не менее 10% | не менее10% |

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.Соревновательная нагрузка постоянно нарастает (Табл. 3).

**Планируемые показатели соревновательной нагрузки**

**(количество встреч-игр)**

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Этап начальной  подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| год | год | год | год | год | год | год | год |
| Учебно-тренировочные | 3 | 2 | **-** | 2 | 2 | 5 | 5 | 4 |
| Контрольные | **-** | **-** | 2 | 2 | 3 | 5 | 6 | 6 |
| Основные | **-** | 6 | 8 | 8 | 10 | 15 | 16 | 18 |
| ВСЕГО | 3 | 8 | 10 | 12 | 15 | 25 | 27 | 28 |

**III. Методическая часть Программы**

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

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, дина­мики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества. При планировании объема тренировочной нагрузки учитывается возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств (Таблица 4). Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

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

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

*Таблица 4*

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

В процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания.

***Принцип непрерывности*** процесса физического воспитания***,*** состоящий:

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

***Принцип* *системного чередования нагрузок и отдыха.*** Оперируя различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

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

***В принципе*** ***адаптированного сбалансирования динамических нагрузок*** выделяется три положения:

- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля за срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки;

- по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо се увеличение;

- использование суммарных нагрузок в зависимости от состояния спортсмена и желания тренера может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличение; в данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки: ступенчатую и волнообразную, использование линейно-восходящей формы возможно на коротких этапах (ударная неделя) или в самом начале занятия физическими упражнениями.

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

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

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

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

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе орга­низации атаки - простейшие взаимодействия защитников и напа­дающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, ког­да с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводит­ся их сочетание в одну комбинацию в целом.

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

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

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

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

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

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

*Таблица 8*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Период | | Минимальная наполняемость группы  (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Углубленной специализации | 5 | 15 | 22 | 18 |
| 4 | 15 | 22 |
| 3 | 15 | 22 |
| Начальная специализация | 2 | 15 | 22 | 12 |
| 1 | 15 | 22 |
| Этап начальной подготовки | Свыше года | 2-3 | 14 | 25 | 8 |
| До года | 1 | 14 | 25 | 6 |

Освоения программы по игровым видам спорта является приобретением следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

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

- история развития хоккея;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

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

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функции организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

-основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях хоккеем.

**в области физической подготовки:**

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

- освоение комплексов физических упражнений;

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

**в области хоккея:**

- овладение основами техники и тактики хоккея;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

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

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

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею;

**в области специальной физической подготовки:**

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

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

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

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

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

Учёт тренировочной работы каждой группы ведётся тренером в специальном журнале.

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

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

При планировании многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объёма тренировочных нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия юных хоккеистов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, когда он систематически превышает её поступление. В тренировке юных хоккеистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причём отдых должен быть достаточным для полного восстановления сил.

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

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

*Задачи подготовительного периода*:

- приобретение и дальнейшее углубление общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта;

- развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приёмов игры;

- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

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

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

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

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

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

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

*Задачи соревновательного периода:*

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;

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

-совершенствование моральной и волевой подготовки.

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

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

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

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

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

*Задачи переходного периода:*

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

- обеспечение активного отдыха занимающихся, лечение травм;

- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Общефизическая подготовка

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

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

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

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

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

Упражнения для развития координационных движений.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития силы.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

Упражнения для развития общей выносливости.

-чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

## Специальная физическая подготовка

СФП (для этапов начальной подготовки)

Упражнения для развития взрывной силы.

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

Упражнения для развития быстроты.

-Пробегание коротких отрезков от15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития гибкости.

-Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

СФП (для учебно-тренировочных этапов)

Упражнения для развития взрывной силы.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития гибкости.

- По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

##### Техника и тактика игры в хоккей ( для групп начальной подготовки)

Техника игры

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

быстрым вставанием.

Техника нападения.

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

Техника обороны.

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

Тактическая подготовка.

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

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

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

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

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

*Тактика защиты.*

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

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

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

## для учебно-тренировочных этапов

Техника игры

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

Техника нападения.

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

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

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

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

Техника обороны.

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

Тактическая подготовка.

*Тактика нападения.*

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

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

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

*Тактика обороны.*

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

##### Подготовка вратаря (для этапа начальной подготовки)

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

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

Техника игры вратаря.

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

Тактика игры вратаря.

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

## для учебно-тренировочных этапов

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

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

Техника игры вратаря.

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

Тактика игры вратаря.

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

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

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

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 приемов игры учащимися;
4. определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. составить комплекс упражнений по проведению разминки;
6. составить конспект занятия и провести его с учащимися млад­ших групп под наблюдением тренера.

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

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

Выпускники спортивной школы должны получить звания «Ин­структор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует провести семинар по подго­товке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответству­ющим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по Учреждению

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

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

Врачебный контроль хоккеистов состоит из диспансеризации в областном или городском врачебно-физкультурном диспансере (один раз в год) и медицинского осмотра врачом школы (2 раза в год). Данные медицинского осмотра заполняются в медицинские карточки и хранятся у врача школы.

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

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

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

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

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

* 1. **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

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

- Травмы при падении на льду;

- Травмы при применении силовых приемов;

- Выполнение упражнений без разминки;

- Потертости от коньков;

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

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

Проверить исправность спортинвентаря и точку коньков.

Провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Запереть все калитки на катке.

Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя .

Не кататься на тесных или свободных коньках .

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

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

**3.3. Объем тренировочной нагрузки**

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, ме­тодов и режимов работы, определяются величины и направлен­ность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой ос­нове производится рациональное построение учебно-тренировоч­ного процесса в годичных и многолетних циклах. В соответствии строгом нормированием физических нагрузок. Чтобы план был ре­альным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и сорев­новательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за ос­нову процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки (табл. 6).

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этапы начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5-6 | 6-7 |
| Общее количество часов в год | 276 | 368 | 552 | 828 |

1. **Система контроля и зачетные требования Программы**
   1. **Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся**

Цель промежуточной аттестации:

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

• Установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана.

• Соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ спортивной подготовки.

• Контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика по ОФП, СФП.Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех этапов обучения. Формой промежуточной аттестации в Учреждении являются контрольно-переводные экзамены, обязательные для всех обучающихся, проводимые в порядке и сроках утвержденными локальными нормативными актами Учреждения. По итогам сдачи контрольно переводных экзаменов осуществляется перевод на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится в течение и по итогам учебного года. Промежуточная аттестация по итогам учебного года проводится по графику проведения годовой аттестации обучающихся, утвержденному директором школы на основании Тренерского совета. Расписание проведения (график) промежуточной аттестации доводится до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Промежуточная аттестация включает в себя полугодовое оценивание результатов их учебы с фиксацией их нормативов в протоколах сдачи контрольных нормативов. Оценка баллов показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Знания, умения и навыки обучающихся определяются следующими оценками:

- на отделении фигурного катания на коньках: по бальной системе от 1 до 5 баллов; Заполняются протоколы, которые хранятся в делах учреждения. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением Тренерского совета и с согласия родителей (законных представителей).

По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи тестовых упражнений. Обучающиеся, сдавшие промежуточную аттестацию по итогам года обучения , при соответствии возраста и наличии соответствующего разряда на данном этапе обучения переводятся на следующий год обучения на основании решения Тренерского совета, утвержденного приказом директора школы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по Программе. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы на основании Тренерского совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Учреждение в соответствии с лицензией выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма указанного документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется печатью Учреждения. Требования к результатам освоения Программы выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап обучения. 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 анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:

* врачебные исследования;
* антропометрические обследования;
* тестирование уровня физической подготовленности;
* тестирование технико-тактической подготовленности;
* расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
* анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

* объёма и эффективности соревновательной деятельности;
* объёма тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

* 1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (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).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

**4.2. Комплексы контрольных испытаний для оценки результатов освоения программы «Хоккей»**

ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ ГРУПП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

* 1. Бег 20 м. с высокого старта (с).
  2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
  3. Отжимание на руках из упор лёжа (кол-во).
  4. Бег 20 м. спиной вперёд (с).
  5. Челночный бег 6х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперёд (с).
3. Челночный бег 6х9 м (с).
4. Бег лицом вперёд по малой восьмёрке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

Оценка уровня подготовленности юных хоккеистов групп тренировочного этапа

Для оценки общей физической подготовленности групп начальной специализации применяются следующие тесты (вне льда) – 11-12 лет.

1. Бег 30 м со старта (с) – оцениваются скоростные качества.
2. Трёхкратный прыжок в длину (м) – оцениваются скоростно-силовые качества.
3. Бег 400 м (с) – оценивается скоростная выносливость.
4. Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во) – оцениваются силовые качества.
5. Подтягивание на перекладине (кол-во).
6. Тест Купера: 12-минутный бег (м).

Для оценки специальной физической подготовленности групп начальной специализации (на льду) – 11-12 лет.

1. Бег 30 м на коньках – оцениваются стартовая скорость – время 1-го 10-метро отрезка и дистанционная – время 3-го 10-метрового отрезка.
2. Челночный бег 4х54 м – оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Указанные тесты в своей основе используются в качестве оценки и контроля уровня физической подготовленности и в группах углубленной специализации с незначительным их усилием. Так в тестах ОФП вместо 3-кратного прыжка в длину используется 5-кратный, а вместо теста Купера, используется бег 3000 м, а в тестах специальной физической подготовки (СФП) вместо теста челночный бег 4х54 м, проводится тест 5х54 м.

Оценка и контроль технико-тактической подготовленности в группах тренировочного этапа

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

* визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
* с помощью специальных тестов;
* на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному

Рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов тренировочных групп применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (оценивается техника передвижения на коньках).
2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) – оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.
3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата – 6 бросков, с неудобного – 4 броска.

Точнее и объективней можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов.

Контроль соревновательной деятельности ведётся на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение. Из-за высоких физической и психической нагрузок объём официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее – двумя часами. Во время, затраченное на игру, входя подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов. Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003 г.)

Оценка и контроль тренировочной деятельности.

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

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

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

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

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 20 метро вперёд лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).
2. Бег 20 м вперёд спиной. Тест проводится для выявления развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).
3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лёжа, руки прямые, глаза смотрят вперёд, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.
4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену даётся две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360 градусов на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперёд на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см. и подлезает под барьер высотой 50 см. (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180 градусов и финиш спиной вперёд. Оценивается время прохождения (с).
6. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 метров вперёд лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой, По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).
2. Бег 20 метров вперёд спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперёд. Проводится аналогично тесту 1.
3. Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
4. Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценивать уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4. Слаломный бег без шайбы. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с. раздаётся свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды. Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков всё же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнёров, дотронувшись до его руки. Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым – 2 очка и т.д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.
5. Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.
6. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п.6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с. и площадка увеличивается до 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.
7. Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.
8. Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды – как можно больше времени удерживать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени. Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 3 -метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).
2. Пятикратный прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвёртый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).
3. Бег 400 м. направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).
4. Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путём сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.
5. Приседание со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.
6. Бег 3000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 30 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).
2. Челночный бег 5х54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюков клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).
3. Бег на коньках «по малой восьмёрке» лицом и спиной вперёд. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмёрке лицом вперёд, затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит восьмёрку спиной вперёд, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.
4. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.
5. Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделённых на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 5 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точнее и более объективно можно оценивать уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырёхрядной шкалы оценок.

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для групп начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Этапы начальной подготовки | | | |
| Годы | | | |
| 1-й | 2-й | | 3-й |
| *По общей физической* | | | | |
| Бег 20 м с высокого старта (с) | 4,32 | | 4,25 | 4,12 |
| Прыжок в длину толчком двух ног (м) | 147,8 | | 160,3 | 190,3 |
| Отжимание на руках из упора лежа (кол-во) | 31 | | 37 | 43 |
| Бег 20 м спиной вперед (с) | 7,56 | | 7,17 | 6,81 |
| Челночный бег 4x9 м | 11,25 | | 11,03 | 10,73 |
| Комплексный тест на ловкость (с) | 17,01 | | 16,88 | 16,61 |
| *По специальной физической и технической* | | | | |
| Бег на коньках 20 м (с) | 4,36 | | 4,28 | 4,18 |
| Бег спиной вперед на коньках 20 м (с) | 6,33 | | 6,27 | 5,94 |
| Челночный бег на коньках 6x9 м (с) | 16,68 | | 16,47 | 16,24 |
| Слаломный бег б/ш (с) | 12,99 | | 12,39 | 11,98 |
| Обводка 3-х стоек с по­следующим броском шай­бы в ворота (с) | - | | 8,3 | 7,7 |
| Слаломный бег с/ш (с) | 14,98 | | 14,42 | 14,03 |

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности групп начальной и углубленной специализации**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Учебно-тренировочный этап | | | | | | | |
| начальная специализация | | | углубленная специализация | | | | |
|  | 1-й | 2-й | | | 3-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| *По общей физической подготовленности* | | | | | | | | |
| Бег 30 м старт с места (с) | 5,2 | | 5,0 | | 4,8 | 4,6 | 4,4 | 4,2 |
| Пятикратный прыжок в длину (м) | 8 | | 9 | | 10 | 11 | 12,5 | 13 |
| Бег 400 м (с) | 74 | | 70 | | 66 | 64 | 62 | 60 |
| Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во) | 10 | | 12 | | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во) | 8 | | 10 | | 12 | 14 | 15 | 16 |
| Бег 3000 м (мин) | - | | - | | 12,6 | 12,3 | 12,0 | 11,8 |
| *По специальной физической и технической* | | | | | | | | |
| Бег на коньках 30 м (с) | 5,6 | | 5,2 | | 4,8 | 4,6 | 4,4 | 4,3 |
| Челночный бег 5x54 м (с) | 38,0 | | 38,4 | | 46,0 | 45,0 | 44,0 | 43,0 |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) | 27 | | 26 | | 24 | 23 | 22 | 21 |
| Обводка 5-ти стоек с последую­щим броском в ворота (с) | 7,8 | | 7,6 | | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,8 |
| Броски шайбы в ворота (балл) | 5 | | 6 | | 7 | 9 | 10 | 10 |

Перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на соревнованиях по фигурному катанию на коньках и соответствию возраста и разрядным требованиям к данному этапу.

Оценка качества реализации Программы включает в себя ***текущий контроль***

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревновании;

- знать основные правила соревнований;

- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;

- участвовать в судействе соревнований в поле;

- участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата;

- знать принципы жеребьевки.

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

* 1. **. Список литературы**

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

**5.2.ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

3. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

4. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

###### 5. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org)

**5.3. Видеотека**

1. Хоккей видео

2. Обзор матчей игрового дня

3. Обзор матчей турниров

4. [Школа хоккея (обучающее видео)](http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/20-shkola-hokkeya-obuchayuschee-video.html)

5. [Уроки хоккея для начинающих )](http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/2125-uroki-hokkeya-dlya-nachinayuschih-smotret-onlayn.html)

6. [Урок чудесного хоккея (обучающее видео)](http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/18-urok-chudesnogo-hokkeya-obuchayuschee-video.html)