**ДОПОЛЬНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ХОККЕЙ»**

**для детей 12 - 17лет и старше**

**на 2018-2019 учебный год**

**(рассчитана на 5 лет)**

**Подготовил**

**Преподаватель физической культуры**

**Таразанов Игорь Викторович**

Утверждена на заседание кафедры

Дополнительного образования

Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г

**Г.ТОМСК**

**2018**

**Пояснительная записка**

Программа строится на основе и с учетом нормативно-правовых основ регулирующих деятельность спортивных школ и Устава ОГОУДОД. «ОЦДОД» Многолетние планирование тренировочного процесса, это по существу нераскрытая методическая проблема. Не только тренер, но и ребенок должен знать и видеть конечную цель, и понимать, как этого достичь. При стихийном обучении тренеру будет сложно контролировать тренировочный процесс и делать какие-либо выводы для дальнейшего роста. Данная программа направлена на развитие физического, умственного и творческого потенциала ребенка.

**Цель программы:** физическое и духовное развитие детей посредством занятий хоккеем с шайбой.

**Задачи программы:**

Укрепление здоровья, физического развития и повышение, работоспособности детей.

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и занятия хоккеем.

Формирования положительных качеств характера.

Сплочения коллектива, формирования чувства ответственности.

Развитие двигательных качеств.

Расширение теоритических знаний о развитии спорта в стране и за рубежом.

Формирование основных представлений о функциях и строения организма, развития навыков закаливания и самоконтроля.

Воспитание спортсменов способных защищать честь города, области и страны,

Формирование и совершенствование навыков игры в хоккей с шайбой, (индивидуально и всей команды в целом).

В реализации данной программы участвуют дети МОУ средней общеобразовательной школы №14 г. Томск в возрасте с 12 до 16 лет.

Продолжительность образовательного процесса 5 лет.

2 года в группе начальной подготовки (возраст 12-14 лет)

3 года в учебно-тренировочной группе (возраст 14-16 лет)

Организм учащегося в учебно-тренировочных группах 1-3 года обучения (14-16 лет) уже способен выдержать определённые нагрузки, у детей улучшается координация, и они постепенно могут усваивать как простые, так и сложные движения. С позиции психологии в этом возрасте хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память.

В возрасте 15-17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрасте стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности. Главное на этапе УТГ 1-3.

Правильное использование **методов воспитания** заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь когда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личным педагогическими знаниями и мастерством. Но ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте завися :

-от знаний и умений тренера-преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения его к спортсмена;

-от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

-от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

*Во-первых,* в процессе воспитания формируется убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в тоже время становится мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основной для суждений и оценок.

*Во-вторых,* в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему *методов убеждения и методов приучения.* Методическая работа тренера-преподавателя ориентируется на то, что бы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действительность.

Это достигается через :

-сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

-развитие положительных черт поведение и исправление отрицательных.

Использую методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

-требование должно предъявлять на основе взаимного уважения;

-требование должно быть ясным и недвусмысленным;

-требования должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

-требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

-требования в косвенном формате может быть действительном, если оно проводится через коллектив;

-контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

-контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

-контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследую цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

-судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;

-суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

-нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

поведений. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива , помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод – *поручения*. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть таким, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленность руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действительность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера – скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен быть в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них – *беседа* со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

Соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой *дискуссия* в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияние коллектива, проверки(путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Метода приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил,* выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчинительном интересам коллектива

- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу – способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных может рассматриваться как нечто само собой разумеющиеся, но может быть награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствует себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрение, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующий фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

- поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и поддержано коллективом;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

- санкции должны привести спортсмена к самокритике оценке своей установки и поведения;

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

года обучения – это совершенствование не отдельных элементов, а творческий процесс развития творческой инициативы занимающихся и их тактического мышления на основе полученных знаний.

Очень важно, чтобы ребята принимали участие в разработке комбинаций, стандартных положений. Для успешной реализации этой задачи используются макетное поле и просмотр видеозаписей. Разбор прошедшей игры становится одним из важных звеньев в развитии интеллектуальных способностей воспитанников.

Ожидаемые результаты:

Успешной усвоение программы по хоккею с шайбой позволяет рассчитывать на формирование устойчивых качеств личности; здорового образа жизни и систематических занятий спортом, хорошей физической подготовки, целеустремленности, настойчивости в достижении результатов.

Формы предъявления результатов:

- тестирование;

- выполнение конкретно-переводных нормативов;

- выступление на внутренних мероприятиях, городских, областных, региональных соревнованиях и турнирах (протоколы, грамоты, дипломы)

В результате освоения данной программы обучающиеся

**- должны знать:**

Основы гигиены, режим дня, питание спортсмена. История развития хоккея. Правила игры. Оборудование, инвентарь. Хоккейная терминология. Инструкторская и судейская практика. Техника безопасности на занятиях хоккеем. Техника безопасности на занятиях хоккеем. Техника и тактика игры в хоккей с шайбой. Правила проведения соревнований.

**- могут знать:**

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей.

Обязанности главного судьи игры, судей, судьи-информатора, главного секретаря.

**- должны уметь:**

Выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. Владение техникой и тактикой игры. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Оказание первой медицинской помощи при травмах., ушибах, обморожении.

**- могут уметь:**

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ.

Выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований по хоккею с шайбой.

Методическое обеспечение включает в себя список литературы для преподавателей и тренеров, видео материалы, наглядные пособия.

Для реализации данной программы в Кадетской школе – интернате есть все необходимые условия – это квалифицированные педагоги, финансовое обеспечение, материальная база (спортивный зал, спортивная площадка, хоккейная коробка, транспорт для выезда на соревнования, спортивный инвентарь и оборудование, спортивная форма для занятием хоккеем).

**Контрольные упражнения**

Уровень развития физический качеств определяется с, помощью контрольных тестов. Для объективной оценки какого-либо двигательного качества необходимо, чтобы тесты отвечали двум критериям: информативности и надежности.

Для оценки общей физической подготовки хоккеистов применяются следующие тесты:

1. *Скоростные качества:* Бег на 30 метров со старта и с ходу (анализируется время пробегания отрезка)
2. *Скоростно-силовые качества:* Пятикратный прыжок в длину (анализируется длина каждого прыжка)
3. *Скоростная выносливость:* Бег на 400 метров и 3\*400 метров с интервалами, отдых между повторениями 3 минуты (анализируется время выполнения теста).
4. *Силовые качества:* Приседания со штангой, равной массе собственного тела (анализируется количество приседаний)
5. *Общая выносливость*: Бег 3000 метров (анализируется время бега).

Для оценки специальной физической подготовки хоккеистов применяются следующие тесты:

1. *Скоростные и скоростно-силовые качества:* Бег 30 метров на коньках (оценивается стартовая и дистанционная скорость по первым и третьим 10-и метрам, отрезком в м/c)
2. *Специальная выносливость:* Челночный бег 5\*54 метра (анализируется суммарное время всего теста, время каждого прямого отрезка и поворота).

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные**  **упражнения** | **1 год**  **обучения** | **2 год**  **обучения** | **3 год**  **обучения** | **4 год обучения** | **5 год**  **обучения** |
| **1.** | Бег 30 м со  Старта, с | 4,8 с | 4,6 с | 4,5с | 4,3 с | 4,1 с |
| **2.** | Бег 30 м с ходу, с | 3,8 с | 3.6 с | 3,5 с | 3,4 с | 3,1 с |
| **3.** | Бег 400 м, мин., с | 1 мин  05 с | 1 мин  00 с | 58 с | 55 с | 52 с |
| **4.** | Пятикратный  Прыжок в длину,  м | 13,5 м | 14,0 м | 14,3 м | 14,5 м | 14,8 м |
| **5.** | Приседания со  Штангой, раз | 35 | 40 | 45 | 50 | 58 |
| **6.** | Бег 3 000 м,  Мин., с | 12 мин  00 с | 11 мин  50 с | 11 мин  40 с | 11 мин  20 с | 11 мин  00 с |

**Оценка ОФП хоккеистов высокой квалификации**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели ОФП | | | | | |
| Бег 30 м. со  Старта, с | Бег 30 м. с  Ходу, с | Бег 400 м., с | пятикратный  прыжок в длину,  м | приседания со штангой, раз | бег 3000 м.,  мин. |
| 4,10 и  меньше | 3,10 и  меньше | 58,0 и меньше | 14,0 и больше | 40 и больше | 11,0 и  меньше |
| 4,11 -4,20 | 3,11 -3,20 | 58,1 -59,5 | 13,9 -13,3 | 39-35 | 11,01-11,30 |
| 4,21 -4,30 | 3,21 -3,30 | 59,6 -61,0 | 13,2 -12,5 | 34-30 | 11,31-12,00 |

**Оценка СФП хоккеистов высокой квалификации**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели СФП | | | | | |
| Бег 30 м. со  Старта, с | Стартовая  Скорость,  м/с | Дистанционная  скорость, м/с | Разность между дистанционной и стартовой скоростями, м/c | Бег 54 м. с обводкой пяти стоек, с | Челночный  Бег 5\*54 м, с |
| 4,20 и меньше | 5,5 и  больше | 9,5 и больше | 3,50 и меньше | 6,90 и меньше | 41,01 и меньше |
| 4,21 -4,27 | 5,4-5,0 | 9,4-9,0 | 3,51-4,0 | 6,91-7,00 | 41,01-42,00 |
| 4,28-4,35 | 4,9-4,5 | 8,9-8,5 | 4,01-4,50 | 7,01-7,10 | 42,01-43,00 |

**Содержание**

**1.Теория**

*Правила игр.* Разбор правил игры

*Место занятий.* Основные требования к месту занятий хоккеем с шайбой.

*Оборудование, инвентарь.* Подготовка к занятиям коньков, клюшки, снаряжения и повседневный уход за ними.

*Инструкторская и судейская практика.* Разбор отдельных положений, возникающих в ходе соревнований.

*Жесты судей.* Изучение основных жестов судей.

*ТБ.* Техника безопасности на занятиях хоккеем.

**2. Общая и специальная физическая подготовка**

*Бег.*

Бег в медленном темпе 15-20 минут. Бег на короткие дистанции 60 метров. Бег с изменением скорости и направления движения.

*Общеукрепляющие упражнения*

*Прыжковые упражнения*

*Подвижные игры*

**3.Техника игры**

Бег широким и коротким шагом. Бег с крестным шагом. Бег спиной вперед. Повороты, торможение и остановки с поворотом двух ног. Ведение шайбы клюшкой, коньками. Передача шайбы в движении. Броски шайбы с «удобной» и «неудобной» стороны. Удар по шайбе. Отбор шайбы; Перехват шайбы; Силовые единоборства: толчок плечом, бедром, прижатие к борту. Вбрасывание. Техника игры вратаря.

**4.Тактика игры.**

Позиционное нападение. Атака с хода. Зонная, личная, смешанная система защиты. Замена игроков.

**5.Выполнение контрольных упражнений.**

Выполнение изученных приемов. Отработка зачетных требований.

**6.Инструкторская и судейская практика.**

Помощь в судействе во время учебных игр на занятиях своей группы.

**7.Участие в соревнованиях**

Установка на игру. Разбор проведенных игр.

**8.Зачетные требования:**

*Челночный бег:*

*Кросс 5000 метров:*

*Силовая подготовка:*

**9.Гигиена, врачебная контроль, предупреждение травм.**

Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, купание) внешние признаки утомления, переохлаждения.

**Учебно-тематический план.**

**Группы начальной подготовки 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Общее  Кол-во  часов | Теория | Практика |
| **1** | Теория | **13** | **13** |  |
|  | История развития хоккея в России | 2 | 2 |  |
|  | Правила игры, место занятия | 2 | 2 |  |
|  | Оборудование, инвентарь | 1 | 1 |  |
|  | Техника безопасности | 2 | 2 |  |
|  | Инструкторская и судейская практика | 4 | 4 |  |
|  | Гигиена | 2 | 2 |  |
| **2** | Общефизическая и специальная  Подготовка (ОФП и СФП) | **95** |  | **95** |
|  | Укрепление мышц брюшного пресса | 16 |  | 16 |
|  | Бег | 20 |  | 20 |
|  | Прыжковые упражнения | 18 |  | 18 |
|  | Подвижные игры | 22 |  | 22 |
|  | Эстафеты | 19 |  | 19 |
| **3** | Техника игры | **49** |  | **49** |
|  | Передвижение на коньках | 12 |  | 12 |
|  | Владение клюшкой и шайбой | 14 |  | 14 |
|  | Отбор шайбы | 12 |  | 12 |
|  | Техники игры вратаря | 11 |  | 11 |
| **4** | Тактика игры | **25** |  | **25** |
|  | Функции игроков | 10 |  | 10 |
|  | Индивидуальные тактические действия игроков без шайбы | 15 |  | 15 |
| **5** | Выполнение контрольных упражнений | **6** |  | **6** |
| **7** | Участия в соревнованиях | **16** |  | **16** |
| **8** | Зачётные требования | **8** |  | **8** |
|  | Челночный бег | 2 |  | 2 |
|  | Кросс 3000м | 2 |  | 2 |
|  | Силовая подготовка | 4 |  | 4 |
| **9** | Врачебный контроль,  Предупреждение травм | **4** |  | **4** |
|  | Всего часов в год: | **216** | **13** | **203** |

**Учебно-тематический план.**

**Группы начальной тренировки 2 года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Общее**  **Кол-во**  **часов** | **теория** | **Практика** |
| 1 | Теория | **14** | **14** |  |
|  | Правила игры | 2 | 2 |  |
|  | Место занятий | 2 | 2 |  |
|  | Оборудование, инвентарь | 4 | 4 |  |
|  | Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 |  |
|  | Техника безопасности | 2 | 2 |  |
|  | Жесты судей | 1 | 1 |  |
| 2 | Общефизическая и специальная подготовка (ОФП и СФП) | **136** |  | **136** |
|  | Бег | 34 |  | 34 |
|  | Общеразвивающие упражнения | 36 |  | 36 |
|  | Подвижные игры | 40 |  | 40 |
|  | Прыжковые упражнения | 26 |  | 26 |
| 3 | Техника игры | **69** |  | **69** |
|  | Бег | 10 |  | 10 |
|  | Повороты | 12 |  | 12 |
|  | Ведение шайбы клюшкой, коньками | 10 |  | 10 |
|  | Передача шайбы в движении | 14 |  | 14 |
|  | Броски шайбы с “удобной” и с “неудобной” стороны | 12 |  | 12 |
|  | Отбор шайбы | 11 |  | 11 |
| 4 | Тактик игры | **53** |  | **53** |
|  | Позиционное нападение | 23 |  | 23 |
|  | Атака с хода | 30 |  | 30 |
| 5 | Выполнение контрольных упражнений | **12** |  | **12** |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | **4** |  | **4** |
| 7 | Участие в соревнованиях | **20** |  | **20** |
| 8 | Зачётные требования | **10** |  | **10** |
| 9 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм | **6** |  | **6** |
|  | Всего часов в год: | **324** | **14** | **310** |

**2.Годовой учебный план (36 недель)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Группы начальной подготовки | |
| 1-й год | 2-й год |
| 6 часов в неделю | 9 часов в неделю |
| 1 | Теория | 7 | 14 |
| 2 | Общефизическая и  Специальная  Подготовка (ОФП) | 95 | 136 |
| 3 | Техника игры | 49 | 69 |
| 4 | Тактика игры | 25 | 53 |
| 5 | Выполнение контрольных  упражнений | 6 | 12 |
| 6 | Инструкторская и судейская | 4 | 4 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 16 | 20 |
| 8 | Зачётные требования | 8 | 10 |
| 9 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм | 6 | 6 |
| Всего часов в год: | | 216 | 324 |

**Содержание**

**1.Теория**

*Правила игры.* Углубленное изучение правил игры

*Оборудование, инвентарь.* Хоккейная терминология.

*Инструкторская и судейская практика.* Состав судейской бригады.

*ТБ.* Техника на занятиях хоккеем.

**2.Общая и специальная физическая подготовка**

*Бег.* Бег в медленном темпе 15-20 минут. Бег на короткие дистанции 60 метров. Бег с изменением скорости и направления движения.

*Общеукрепляющие упражнения*

*Прыжковые упражнения*

*Подвижные игры*

*Развитие кистевого сустава*.

**3.Техника игры.**

Катание спиной вперед. Броски по воротам. Передача шайбы партнеру.

**4.Тактика игры.**

Начало атаки. Контратаки. Игра от обороны.

**5.Выполнение контрольных упражнений.**

Выполнение упражнений на выносливость, на гибкость, на скорость.

**6.Инстуктрорская и судейская практика.**

Исправление ошибок в процессе тренировке, подготовки места занятий.

**7.Участие в соревнованиях**

Участие в городских соревнованиях на призы клуба «Золотая шайба».

**8.Зачетные требования:**

Тест на выносливость.

**9.Врачебный контроль, гигиена.**

Медосмотр. Гигиеническое значение и правила применения восстановительных процедур.

**Учебно-тематический план.**

**Учебно-тренировочный группы 1 года обучения**

**(3-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Общее**  **Кол-во**  **часов** | **теория** | **Практика** |
| 1 | Теория | **20** | **20** |  |
|  | Правила игры | 10 | 10 |  |
|  | Оборудование, инвентарь | 5 | 5 |  |
|  | Техники безопасности | 2 | 2 |  |
|  | Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 |  |
| 2 | Общефизическая и специальная подготовка (ОФП и СФП) | **200** |  | **200** |
|  | Укрепление мышц брюшного пресса | 20 |  | 20 |
|  | Бег | 58 |  | 58 |
|  | Прыжковые упражнения | 42 |  | 42 |
|  | Подвижные игры | 60 |  | 60 |
|  | Развитие кистевого сустава | 20 |  | 20 |
| 3 | Техника игры | **30** |  | **30** |
|  | Катание спиной вперед | 14 |  | 14 |
|  | Броски по воротам | 14 |  | 14 |
|  | Передача шайбы партнеру | 12 |  | 12 |
| 4 | Тактик игры | **30** |  | **30** |
|  | Начало атаки | 10 |  | 10 |
|  | Контратаки | 10 |  | 10 |
|  | Игра от обороны | 10 |  | 10 |
| 5 | Выполнение контрольных упражнений | **20** |  | **20** |
| 6 | Участие в соревнованиях | **20** |  | **20** |
| 7 | Зачётные требования | **10** |  | **10** |
| 8 | врачебный контроль. | **5** |  | **5** |
|  | Всего часов в год: | **360** | **20** | **340** |

**Учебно-тематический план.**

**Учебно-тренировочный группы 2 года обучения**

**(4-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Общее**  **Кол-во**  **часов** | **теория** | **Практика** |
| 1 | Теория | **20** | **20** |  |
|  | Правила игры | 10 | 10 |  |
|  | Оборудование, инвентарь | 5 | 5 |  |
|  | Техника безопасности | 2 | 2 |  |
|  | Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 |  |
| 2 | Общефизическая и специальная подготовка (ОФП и СФП) | **240** |  | **240** |
|  | Укрепление мышц брюшного пресса | 20 |  | 20 |
|  | Бег | 78 |  | 78 |
|  | Прыжковые упражнения | 52 |  | 52 |
|  | Подвижные игры | 70 |  | 70 |
|  | Развитие кистевого сустава | 20 |  | 20 |
| 3 | Техника игры | **40** |  | **40** |
|  | Упражнение на гибкость | 20 |  | 20 |
|  | Упражнения на ловкость | 20 |  | 20 |
| 4 | Тактика игры | **60** |  | **60** |
|  | Начало атаки | 15 |  | 15 |
|  | контратаки | 15 |  | 15 |
|  | Игра от обороны | 15 |  | 15 |
|  | Переход из атаки в оборону | 15 |  | 15 |
| 5 | Выполнение контрольных упражнений | **10** |  | **10** |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | **10** |  | **10** |
| 7 | Участие в соревнованиях | **20** |  | **20** |
| 8 | Зачётные требования | **15** |  | **15** |
| 9 | врачебный контроль. | **5** |  | **5** |
|  | Всего часов в год: | **432** | **20** | **412** |

**3.Годовой учебный год (36 недель)**

**4.Годовой учебный год (43 недели**)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Группы начальной подготовки | |
| 3-й год | 4-й год |
| 9 часов в неделю | 9 часов в неделю |
| 1 | Теория | 20 | 20 |
| 2 | Общефизическая и  Специальная  Подготовка (ОФП и СФП) | 200 | 200 |
| 3 | Техника игры | 30 | 40 |
| 4 | Тактика игры | 30 | 60 |
| 5 | Выполнение контрольных  упражнений | 20 | 10 |
| 6 | Инструкторская и судейская |  | 10 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 20 | 20 |
| 8 | Зачётные требования | 10 | 15 |
| 9 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм | 5 | 5 |
| Всего часов в год: | | 360 | 432 |

**Содержание**

**1.Теория**

*Правила игры.* Дисквалификация за нарушение в игре

*Оборудование, инвентарь.* Хоккейная терминология.

*Инструкторская и судейская практика.*

*ТБ.* Техника на занятиях хоккеем.

**2.Общая и специальная физическая подготовка**

*Бег.* Бег в медленном темпе 15-20 минут. Бег на короткие дистанции 30 метров. Бег с изменением скорости и направления движения.

*Общеукрепляющие упражнения*

*Прыжковые упражнения*

*Подвижные игры*

*Развитие кистевого сустава*.

**3.Техника игры.**

Катание спиной вперед. Броски по воротам. Передача шайбы партнеру.

**4.Тактика игры.**

Переход из атаки в оборону. Из обороны в атаку.

**5.Выполнение контрольных упражнений.**

Выполнение упражнений на выносливость, на гибкость, на скорость.

**6.Инстуктрорская и судейская практика.**

Исправление ошибок в процессе инструкторской практике.

**7.Участие в соревнованиях**

Участие в городских соревнованиях на призы клуба «Золотая шайба», областных соревнованиях «Зимние спортивные игры среди воспитанников детских домов и школ-интернатов.

**8.Зачетные требования:**

Тест на выносливость, гибкость.

**9.Врачебный контроль.**

Медосмотр. Этапное обследование. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.

**Учебно-тематический план.**

**Учебно-тренировочный группы 3-года обучения**

**(5-й год обучения).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Общее**  **Кол-во**  **часов** | **теория** | **Практика** |
| 1 | Теория | **35** | **35** |  |
|  | Правила игры | 15 | 15 |  |
|  | Оборудование, инвентарь | 8 | 8 |  |
|  | Техника безопасности | 2 | 2 |  |
|  | Инструкторская и судейская практика | 10 | 10 |  |
| 2 | Общефизическая и специальная подготовка (ОФП и СФП) | **280** |  | **280** |
|  | Крепление мышц брюшного пресса | 20 |  | 20 |
|  | бег | 98 |  | 98 |
|  | Прыжковые упражнения | 52 |  | 52 |
|  | Подвижные игры | 90 |  | 90 |
|  | Развитие кистевого сустава | 20 |  | 20 |
| 3 | Техника игры | **30** |  | **30** |
|  | Упражнение на гибкость | 15 |  | 15 |
|  | Упражнение на ловкость | 15 |  | 15 |
| 4 | Тактик игры | **70** |  | **70** |
|  | Начало атаки | 15 |  | 15 |
|  | Контратаки | 20 |  | 20 |
|  | Игра от обороны | 20 |  | 20 |
|  | Переход из атаки в обороны | 15 |  | 15 |
| 5 | Выполнение контрольных упражнений | **15** |  | **15** |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | **14** |  | **14** |
| 7 | Участие в соревнованиях | **25** |  | **25** |
| 8 | Зачётные требования | **10** |  | **10** |
| 9 | Врачебный контроль | **10** |  | **10** |
|  | Всего часов в год: | **504** | **35** | **469** |

**5.Годовой учебный год (56 недель)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Группы начальной подготовки |
| 5-й год |
| 9 часов в неделю |
| 1 | Теория | 35 |
| 2 | Общефизическая и  Специальная  Подготовка (ОФП и СФП) | 280 |
| 3 | Техника игры | 30 |
| 4 | Тактика игры | 70 |
| 5 | Выполнение контрольных  упражнений | 15 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 14 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 25 |
| 8 | Зачётные требования | 10 |
| 9 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм | 10 |
| Всего часов в год: | | 504 |

**Тематический учебный план**

**Для учебно-тренировочных групп.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание**  **материала** | **Учебно-тренировочные группы**  **(**возраст) | | | | | |
| 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 |
|  | ***Теоритические занятия*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Физкультура и спорт | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Развитие хоккея в России и зарубежом | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 3 | Сведения о строении и функции органа человека. Влияние физических упражнений на организм. | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 4 | Гигиенические занятия. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 6 | Физиологические основы спортивной тренировки | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | Техническая подготовка | 5 | 5 | 9 | 9 | 5 | 5 |
| 8 | Общая и специальная физ. подготовка | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 9 | Тактическая подготовка | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 10 | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 11 | Основы методики обучения и тренировки | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 12 | Организация и проведение соревн-ий | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | Место занятий, оборудование, инвентарь | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14 | зачеты | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Итог часов на теорию: | 26 | 26 | 40 | 40 | 40 | 40 |
|  | ***Практические занятия:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физ. Подготовка(ОФП) | 142 | 142 | 192 | 192 | 192 | 192 |
| 2 | Специальная физ. Подготовка(СФП) | 54 | 54 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| 3 | Техническая подготовка | 166 | 166 | 178 | 178 | 178 | 178 |
| 4 | Тактическая подготовка | 42 | 42 | 91 | 91 | 91 | 91 |
| 5 | Учебные и тренировочные игры | 44 | 44 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| 6 | Контрольные занятия и соревнования | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 |
| 7 | Судейская практика | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | Текущие, контрольные переводные испытания. | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 9 | **Итог часов на практику:** | **514** | **514** | **680** | **680** | **680** | **680** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ:** | **540** | **540** | **720** | **720** | **720** | **720** |

**Наполняемость учебных групп**

**и режим учебно-тренировочной работы отделения СФП**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Возраст учащихся** | **Минимальное количество групп** | **Минимальное количество учащихся в гр.** | **Продолжительность**  **занятий** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** |
|  | **Группы начально подготовки** | | | | |
| **1** | **7-9** | **1** | **15** | **3’х 3дн.** | **9** |
| **2** | **9-10** | **1** | **15** | **3’х 3дн.** | **9** |
|  | **Учебно-тренировочные группы** | | | | |
| **1-3** | **10-11** | **1** | **12-15** | **3’х 4дн.** | **13.5** |
| **2-4** | **11-12** | **1** | **12-15** | **3’х 4дн.** | **13.5** |
| **3-5** | **12-13** | **1** | **10-12** | **3’х 6дн.** | **18** |
| **4-6** | **13-14** | **1** | **10-12** | **3’х 6дн.** | **18** |
| **5-7** | **14-15** | **1** | **8-10** | **3’х 6дн.** | **18** |
| **6-8** | **15-16** | **1** | **8-10** | **3’х 6дн.** | **18** |
|  | **Группы спортивного совершенствования** | | | | |
| **1-9** | **16-17** | **1** | **6-8** | **3’х 6дн.** | **18** |
| **2-10** | **17-18** | **1** | **6-8** | **3’х 6дн.** | **18** |

**ГР.НАЧ.ПОДГ.-360 часов в год**

**УЧ.-ТРЕН.ГР.1-2 год обуч-540ч. в год**

**УЧ.-ТРЕН.ГР. 3-6 год обуч.-720 ч.**

**ГР.СПОРТ.СОВЕРШ.-720ч,в год**

**Примерный годовой график распределения учебных часов**

**Учебно-тренировочные группы 1 год обучения (10-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март. | Апр. | Май. | Июнь. | всего |
| ***Теоретические занятия*** | 1 | - | 2 | 1 | 2 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физ. подготовка | 18 | 20 | 11 | 4 | 2 | 3 | 10 | 12 | 13 | 17 | 110 |
| Спец. физ. подготовка | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 5 | 5 | 3 | 3 | 45 |
| Техническая подготовка | 7 | 7 | 12 | 13 | 10 | 12 | 13 | 11 | 9 | 6 | 100 |
| Тактическая подготовка | 1 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 33 |
| Учеб. Тренировочные игр. | 5 | 5 | 4 | 7 | 9 | 8 | 4 | 4 | 5 | 6 | 57 |
| Контрольные и переводные испытания | 2 | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 | - | 5 |
| Итог на практику: | 35 | 36 | 34 | 35 | 34 | 35 | 36 | 35 | 35 | 35 | 350 |
| **Всего часов:** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **35** | **37** | **36** | **36** | **36** | **360** |

**Примерный годовой график распределения учебных часов**

**Учебно-тренировочные группы 1 год обучения (10-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март. | Апр. | Май. | Июнь. | всего |
| ***Теоретические занятия*** | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 26 |
| ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физ. подготовка | 22 | 24 | 10 | 6 | 3 | 3 | 6 | 18 | 25 | 25 | 142 |
| Спец. физ. подготовка | 6 | 6 | 8 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 54 |
| Техническая подготовка | 10 | 16 | 18 | 16 | 16 | 20 | 22 | 20 | 14 | 14 | 166 |
| Тактическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 42 |
| Учеб. Тренировочные игр. | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 44 |
| Контрольные занятия и соревнования | - | - | 6 | 12 | 20 | 12 | 6 | - | - | - | 56 |
| Судейская практика | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 3 |
| Текущие, контрольные переводные испытания | **2** | **-** | - | 2 | - | 1 | 2 | - | - | - | 7 |
| Итого на практику: | 48 | 54 | 52 | 53 | 53 | 48 | 51 | 51 | 52 | 52 | 514 |
| **Всего часов:** | **51** | **55** | **54** | **56** | **56** | **52** | **54** | **54** | **54** | **54** | **540** |

**Учебно-тренировочные группы 2 год обучения (11-12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март. | Апр. | Май. | Июнь. | всего |
| ***Теоретические занятия*** | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 26 |
| ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физ. подготовка | 22 | 24 | 10 | 6 | 3 | 3 | 6 | 18 | 25 | 25 | 142 |
| Спец. физ. подготовка | 6 | 6 | 8 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 54 |
| Техническая подготовка | 10 | 16 | 18 | 16 | 16 | 20 | 22 | 20 | 14 | 14 | 166 |
| Тактическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 42 |
| Учеб. Тренировочные игр. | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 44 |
| Контрольные занятия и соревнования | - | - | 6 | 12 | 20 | 12 | 6 | - | - | - | 56 |
| Судейская практика | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 3 |
| Текущие, контрольные переводные испытания | **2** | **-** | - | 2 | - | 1 | 2 | - | - | - | 7 |
| Итого на практику: | 48 | 54 | 52 | 53 | 53 | 48 | 51 | 51 | 52 | 52 | 514 |
| **Всего часов:** | **51** | **55** | **54** | **56** | **56** | **52** | **54** | **54** | **54** | **54** | **540** |

**Учебно-тренировочные группы 3 год обучения (12-13 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март. | Апр. | Май. | Июнь. | всего |
| ***Теоретические занятия*** | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 40 |
| ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физ. подготовка | 35 | 40 | 20 | 8 | 4 | 5 | 4 | 22 | 24 | 30 | 192 |
| Спец. физ. подготовка | 10 | 10 | 16 | 10 | 10 | 10 | 12 | 8 | 8 | 8 | 102 |
| Техническая подготовка | 8 | 8 | 18 | 20 | 22 | 22 | 24 | 20 | 20 | 16 | 178 |
| Тактическая подготовка | 6 | 8 | 9 | 12 | 12 | 14 | 10 | 8 | 6 | 6 | 91 |
| Учеб. Тренировочные игр. | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 | 2 | 6 | 6 | 8 | 8 | 52 |
| Контрольные занятия и соревнования | - | - | - | 12 | 20 | 14 | 10 | - | - | - | 56 |
| Судейская практика | 1 | - | 1 | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 |
| Текущие, контрольные переводные испытания | **3** | **-** | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 5 |
| Итого на практику: | 67 | 70 | 70 | 68 | 72 | 67 | 68 | 64 | 66 | 68 | 680 |
| **Всего часов:** | **70** | **73** | **72** | **72** | **76** | **72** | **72** | **69** | **72** | **72** | **720** |

**Примерный годовой график распределения учебных часов**

**Учебно-тренировочные группы 4 год обучения (13-14 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март. | Апр. | Май. | Июнь. | всего |
| ***Теоретические занятия*** | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 40 |
| ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физ. подготовка | 35 | 40 | 20 | 8 | 4 | 5 | 4 | 22 | 24 | 30 | 192 |
| Спец. физ. подготовка | 10 | 10 | 16 | 10 | 10 | 10 | 12 | 8 | 8 | 8 | 102 |
| Техническая подготовка | 8 | 8 | 18 | 20 | 22 | 22 | 24 | 20 | 20 | 16 | 178 |
| Тактическая подготовка | 6 | 8 | 9 | 12 | 12 | 14 | 10 | 8 | 6 | 6 | 91 |
| Учеб. Тренировочные игр. | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 | 2 | 6 | 6 | 8 | 8 | 52 |
| Контрольные занятия и соревнования | - | - | - | 12 | 20 | 14 | 10 | - | - | - | 56 |
| Судейская практика | 1 | - | 1 | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 |
| Текущие, контрольные переводные испытания | **3** | **-** | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 5 |
| Итого на практику: | 67 | 70 | 70 | 68 | 72 | 67 | 68 | 64 | 66 | 68 | 680 |
| **Всего часов:** | **70** | **73** | **72** | **72** | **76** | **72** | **72** | **69** | **72** | **72** | **720** |

**Учебно-тренировочные группы 5 год обучения (14-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март. | Апр. | Май. | Июнь. | всего |
| ***Теоретические занятия*** | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 40 |
| ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физ. подготовка | 35 | 40 | 20 | 8 | 4 | 5 | 4 | 22 | 24 | 30 | 192 |
| Спец. физ. подготовка | 10 | 10 | 16 | 10 | 10 | 10 | 12 | 8 | 8 | 8 | 102 |
| Техническая подготовка | 8 | 8 | 18 | 20 | 22 | 22 | 24 | 20 | 20 | 16 | 178 |
| Тактическая подготовка | 6 | 8 | 9 | 12 | 12 | 14 | 10 | 8 | 6 | 6 | 91 |
| Учеб. Тренировочные игр. | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 | 2 | 6 | 6 | 8 | 8 | 52 |
| Контрольные занятия и соревнования | - | - | - | 12 | 20 | 14 | 10 | - | - | - | 56 |
| Судейская практика | 1 | - | 1 | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 |
| Текущие, контрольные переводные испытания | **3** | **-** | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 5 |
| Итого на практику: | 67 | 70 | 70 | 68 | 72 | 67 | 68 | 64 | 66 | 68 | 680 |
| **Всего часов:** | **70** | **73** | **72** | **72** | **76** | **72** | **72** | **69** | **72** | **72** | **720** |

**Учебно-тренировочные группы 6 год обучения (15-16 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март. | Апр. | Май. | Июнь. | всего |
| ***Теоретические занятия*** | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 40 |
| ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физ. подготовка | 35 | 40 | 20 | 8 | 4 | 5 | 4 | 22 | 24 | 30 | 192 |
| Спец. физ. подготовка | 10 | 10 | 16 | 10 | 10 | 10 | 12 | 8 | 8 | 8 | 102 |
| Техническая подготовка | 8 | 8 | 18 | 20 | 22 | 22 | 24 | 20 | 20 | 16 | 178 |
| Тактическая подготовка | 6 | 8 | 9 | 12 | 12 | 14 | 10 | 8 | 6 | 6 | 91 |
| Учеб. Тренировочные игр. | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 | 2 | 6 | 6 | 8 | 8 | 52 |
| Контрольные занятия и соревнования | - | - | - | 12 | 20 | 14 | 10 | - | - | - | 56 |
| Судейская практика | 1 | - | 1 | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 |
| Текущие, контрольные переводные испытания | **3** | **-** | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 5 |
| Итого на практику: | 67 | 70 | 70 | 68 | 72 | 67 | 68 | 64 | 66 | 68 | 680 |
| **Всего часов:** | **70** | **73** | **72** | **72** | **76** | **72** | **72** | **69** | **72** | **72** | **720** |

**Таблица контрольных нормативов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 10-11 лет | 11-12 лет | 12-13 лет | 13-14 лет | 14-15 лет | 15-16 лет | 16-18 лет |
|  | Тесты вне льда |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Подтягивание на переклад.  Кол-во раз | 4. 5.7.9.10 | 5.7.8.9.11. | 7.9.10.11.13. | 10.11.12.13.14 | 10.11.12.13.15 | 10.12.13.14.16. | 10.12,13,15,16, |
| 2 | Прыжок в длину с места см | 165.173.180.188.195. | 169 177 185 193 201 |  |  |  |  |  |
| 3 | Поднимание туловища кол-во раз | 33 37 40 43 47 | 34 38 41 44 48 | 3639 42 45 48 | 39 42 44 46 49 | 40 42 45 48 50 | 41 43 46 49 51 | 42 44 46 48 50 |
| 4 | Бег на 60 м, сек. | 10,9 10,6 10,3 10,0 9,7 | 10,1 9,8 9,5 9,3 9,0 | 9,3 9,1 8,9 8,7 8,5 | 8,9 8,8 8,6 8,4 8,3 | 8,8 8,5 8,3 8,1 7,9 | 8,6 8,4 8,1 7,9 7,7 | 8,28 8,1 7,85 7,64 7,42 |
| 5 | Бег на 300 м, сек |  |  |  |  | 47,8 47 46,3 45,6 44,8 | 47,1 46,1 45,2 44,3 43,3 | 45,8 44,8 43,9 43 42 |
| 6 | Бег на 3000 м, сек | 15,24 15,1 14,5 14,32 14,14 | 14,36 14,1 13,5 1,26 13,02 | 14,1 13,4 13,24 13,06 12,42 | 12,3 12,18 12 11,42 11,3 | 12,1 11,6 11,4 11,18 11,06 | 11,5 11,4 11,2 11,12 11 | 11,4 11,3 11,1 11 10,48 |
| 7 | Комплекс на ловкость сек. | 21,2 20,7 20 19,6 19,0 | 20 19,5 18,9 18,4 17,8 | 19,5 19 18,5 18 17,6 | 19,1 18,6 18,2 17,8 17,3 | 18,8 18,3 17,8 17,3 16,8 | 18,5 17,9 17,4 16,9 16,4 | 18,2 17,7 17,2 16,7 16,2 |
| 8 | Тройной прыжок с места см. |  |  | 545 559 572 586 599 | 592 607 621 636 650 | 644 656 668 680 693 |  |  |
| 9 | Пятикратный прыжок с места, см. |  |  |  |  |  | 11,7 11,8 12,1 12,33 12,55 | 12,1 12,3 12,5 12,76 12,98 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тесты на льда |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег на коньках 36 м, сек. | 6,7 6,6 6,4 6,2 6,1 | 6,3 6, 2 6,0 5,8 5,7 | 6 5,9 5,7 5,5 5,4 | 5,5 5,4 5,3 5,2 5,1 | 5,4 5,3 5,2 5,1 5 | 5,3 5,2 5,1 5 4,9 | 5,2 5,1 5 4,9 4,8 |
| 2 | Бег на коньках 36 м спиной вперёд, сек | 9,3 9,1 8,8 8,6 8,3 | 8,9 8,6 8,4 8,2 7,9 | 8,9 8,4 8,1 7,8 7,4 | 8,9 8,4 8,1 7,8 7,2 | 7,8 7,5 7,3 7,1 6,8 | 7,4 7,1 6,9 6,7 6,4 | 7 6,8 6,6 6,4 6,2 |
| 3 | Бег 20 кругов (3000м) мин. | 9,52 9,39 9,26 9,14 9,03 | 9,25 9,08 8,51 8,36 8,22 | 9,03 8,44 8,25 8,08 7,52 | 8,53 8,35 8,18 8,01 7,43 | 8,48 8,32 8,16 8 7,44 | 8,21 8,09 7,58 7,47 7,36 | 8,06 7,57 7,43 7,38 23,6 |
| 4 | Слаломный бег, сек. | 30,4 29,6 28,7 27,9 27 | 30,1 29,2 28,3 27,4 26,5 | 28,7 27,8 26,9 26 25,1 | 26,8 26,2 25,8 25 24,4 | 26,3 25,7 25,2 24,7 24,1 | 25,6 25,2 24,7 24,2 23,8 | 25,2 24,8 24,4 24 23,6 |
| 5 | Слаломный бег с шайбой сек. | 32,9 32 31 30,1 29,1 | 32,4 31,3 30,2 29,1 28 | 30,3 29,5 28,7 27,9 27,1 | 28,6 27,9 27,2 26,5 25,8 | 28,4 27,7 27 26,5 25,6 | 26,8 26,3 25,8 25,3 24,8 | 26,4 25,9 25,5 25,1 24,6 |
| 6 | Разница в тестах 4 и 5, сек. | 3,4 2,8 2,3 1,7 1,2 | 2,7 2,3 1,8 1,4 1,0 | 2,5 2,1 1,7 1,3 0,9 | 2,4 2, 1,6 1,2 0,8 | 2,2 1,5 1,3 1,1 0,5 | 1,7 1,4 1,1 0,9 0,5 | 1,5 1,3 1 0,7 0,4 |
| 7 | Точность бросков, очки | 5 7 8 9 11 | 8 9 10 12 13 | 8 10 12 13 15 | 10 12 14 1 6 17 | 11 13 15 17 19 | 12 14 16 17 19 | 13 15 18 20 22 |
| 8 | Челночный бег с тормозом 18 м х 12, сек. |  |  |  |  |  | 50,5 49,6 48,6 47,7 46,7 | 50,2 49,2 48,1 47 46 |
|  | Уровень подготовленности | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |

**Низкий -1; ниже среднего-2; средний-3; выше среднего-4; высокий-5;**

**Список литературы**

Для тренера-преподавателя.

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М. «Просвещение», 1986г.
2. Горский Л. Тренировка хоккеистов. М., 1981г.
3. Климин В.П., Колосков В.И. Управлении подготовкой хоккеистов. М.. 1982г.
4. Матаев Ю.А., Ульянов В.А. мастерская хоккея-будущим мастерам.
5. Хоккей. Правила соревнований. М., 2003г.
6. Советский спорт. М., 2002г.

**Для детей**

1. Тренировка юных хоккеистов. Москва. «Астрель АСТ» 2003 г.
2. Хоккей для начинающих. Москва. «Астрель АСТ» 2001г.

**ПОРЯДОК**

**Определения наказаний и дисквалификации хоккеистов и представителей команд после**

**совершения ими дисциплинарных нарушений.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид штрафа | | Дополнительная  Дисквалификация  (игр) |
| 1. **Дисциплинарный до конца игры штраф налагается на игрока, который:** | | | |
| 1,1 | Наказан штрафом | | - |
| 1,2 | Наказан вторым дисциплинарным штрафом в одной и той же игре | | - |
| 1,3 | После получения дисциплинарного штрафа продолжает оспаривать решение главного арбитра | | 1 |
| 1,4 | Бросает клюшку в пределах или за пределы хоккейной площадки | | 1 |
| 1,5 | Продолжает или пытается продолжить драку или конфликт после предупреждением главным судьей о прекращении действий или препятствует линейному судье в выполнении его обязанностей | | 2 |
| 1,6 | Продолжает в любой форме линию поведения, за которую он прежде был наказан штрафом | | 1 |
| 1,7 | Используют оскорбительные жесты на льду или где-нибудь на спортивной арене до , во время или после игры | | 1 |
| 1,8 | Бросает посторонние предметы на льду | | 1 |
| 1,9 | Участвуют в драке вне пределов игровой поверхности | | 2 |
| 1,10 | Первым вступает в уже идущий конфликт | | 1 |
| 1,11 | Первым покидает скамейку запасных или штрафников во время конфликта | | 1 |
| 1,12 | Покидает скамейку запасных или штрафников во время конфликта и наказывается малым, большим или дисциплинарным штрафом | | 2 |
| 1,13 | Нецензурно выражается на хоккейной площадки или вне её | | 1 |
| 1. **Дисциплинарный до конца игры штраф налагается на представителя команды:** | | | |
| 2,1 | Виновного в недисциплинированном поведении | | 2 |
| 2,2 | Бросающего построение предметы на лед | | 2 |
| 2,3 | Выходит на лед во время любого периода без разрешения главного судьи | | 2 |
| 1. **Матч-штраф налагается на игрока или представителя команды, который:** | | | |
| 3,1 | | Совершает действия, не разрешенные правилами, которые могут привести к травме соперника или в результате которых соперник получает травму | 3 |
| 3,2 | | Травмирует соперника в результате атаки сзади | 3 |
| 3,3 | | Травмирует соперника в результате в голову или область шеи | 3 |
| 3,4 | | Умышленно бьет или пытается ударить ногой соперника | 3 |
| 3,5 | | Начинает драку или продолжает начатый конфликт | 1 |
| 3,6 | | Бьет ногой или пытается ударить ногой соперника | 3 |
| 3,7 | | Замахивается клюшкой на другого игрока во время конфликта | 1 |
| 3,8 | | Травмирует соперника в результате колющего удара или концом клюшки | 3 |
| 3,9 | | Умышленно трогает руками. Клюшкой или пытается бросить шайбу или любой другой предмет в сторону судьи | 3 |
| 3,10 | | Мешает линейному судье в выполнении его обязанностей | 1 |
| 3,11 | | Физически воздействует на зрителя | 3 |
| 3,12 | | Оскорбляет любое официальное лицо, обслуживающее игру | 2 |
| 3,13 | | Умышленно толкает или хватает руками, клюшкой или телом, удар или толчок клюшкой или подобное действие по отношению к судье | 4 |
| 3,14 | | Наказа за «Исключительно грубую игру» в отношении официального представителя команды, судей и лиц, обслуживающих игру | 4 |
| 3,16 | | Игрок, плюющий в соперника, представителя другой команды или судей | 3 |
| 3,17 | | Официальное лицо команды, виновное в задержке руками или ударе любого официального лица, или чье поведение мешает проведению игры | 4 |
| 1. **Дополнительные наказания** | | | |
| 4,1 | Игрок, наказанный вторым или каждым последующим дисциплинарным (10 мин) штрафом | | 1 |