

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «ДС «Заречье»

Протокол № 35
от 31 октября 2015г.

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

МБУ ДО «ДС «Заречье»

Н.И. ГОЛЫШЕВ



*МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ЗАРЕЧЬЕ»*

**Дополнительная
предпрофессиональная программа
"Хоккей с шайбой"**

*Срок реализации программы: 10 лет
Разработчик программы: Рыбин А.А.
Рецензент: Лабутина Н.А.*

г. Нижний Новгород

2015 г

Пояснительная записка.

Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

В основу программы отделения хоккея с шайбой МБУ ДО ДС «Заречье» (далее Учреждение) заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Федеральный закон № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минспорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «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».

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся по избранным видам спорта.

Основными задачами Программы являются:

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

Программа основывается на принципах:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физический, технико-тактический, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля)

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы для отделения хоккея с шайбой

Учреждения, которые включают пояснительную записку, учебный план и методическую часть, систему аттестационных требований, перечень информационного обеспечения и охватывают все стороны тренировочного процесса

Характеристика вида спорта ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ.

Хоккей с шайбой — командная спортивная игра на льду, разновидность хоккея, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами делятся 15 минут. В случае ничейного результата по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются штрафные броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность, необходимость и количество штрафных бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира. На матч обычно приходят 20—25 игроков от одной команды. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры. Олимпийский вид спорта, в котором советские спортсмены выступают с 1954 года.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по хоккею, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники хоккея с шайбой, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства хоккеистов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

В группах совершенствования спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена. Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно- методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки хоккеистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в государственных и муниципальных учреждениях физической культуры и спорта, действующих на территории Нижегородской области и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку хоккеистов высокой квалификации. Программа содержит научно обоснованные

рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта хоккей с шайбой на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Режимы тренировочной работы

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по подготовке на конец учебного года
Этапы начальной подготовки				
1-й год	5-6 лет	15 уч.	6 часов	Аттестация, б/р
2-й год	7 лет	14 уч.	8 часов	Аттестация, б/р
3-й год	8 лет	14 уч.	8 часов	Аттестация, 5 командных побед в течение года
Тренировочный этап (базовой подготовки)				
1-й год	9 лет	12 уч.	12 часов	Аттестация, 8 командных побед в течение года
2-й год	10 лет	12 уч.	12 часов	
Тренировочный этап (спортивной специализации)				
3-й год	11 лет	12 уч.	14 часов	Аттестация, 10 командных побед в течение года или 50% обучающихся Зю.р.
4-й год	12 лет	12 уч.	16 часов	Аттестация, 10 командных побед в течении года или 75% обучающихся Зю.р.
5-й год	13 лет	12 уч.	18 часов	Аттестация, 2ю.р. и Зю.р.
Этап совершенствования спортивного мастерства				
1-й год	14 лет	12 уч.	24 часа	Аттестация, 1р
2-й год	15 лет	12 уч.	26 часов	

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				Этап совершенствова ния спортивного мастерства		
		Базовая подготовка	Спортивная специализация								
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
	Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	26	26	38	38	50	66	67	100	100
2.	Общая и специальная физическая подготовка	68	80	80	131	131	172	188	195	172	280
3.	Избранный вид спорта	125	184	184	247	247	280	324	402	522	602
4.	Развитие творческого мышления	60	70	70	124	124	130	146	150	180	180
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	16	20
6.	Медицинское обследование	2	2	2	6	6	6	6	8	8	8
7.	Участие в соревнованиях*	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	ИТОГО (46 недель)	276	368	368	552	552	644	736	828	1104	1196
10.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	48	48	72	72	84	96	108	144	156
	ВСЕГО (52 недели)	312	416	416	624	624	728	832	936	1248	1352

* - участие в соревнованиях при условии финансирования из бюджета г.Н.Новгорода, за счет родительских средств, а также за счет средств от приносящей доход деятельности Учреждения учитывается за счет часов, предусмотренных на освоение избранного вида спорта, но в объеме не более 20% от указанного количества.

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование	Сроки
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Занятия в условиях учебно-тренировочного процесса	сентябрь-июль (46 недель)
3	Текущий контроль	октябрь-ноябрь
4	Промежуточная аттестация	апрель-май
5	Каникулярное время	июль-август (6 недель)
6	Окончание учебного года	31 августа

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным видам подготовки и его распределение по годам обучения и в годичном цикле в виде изложения программного материала для практических занятий путём последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

Методическая часть учебной программы рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа последовательности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировок спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств и наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенno важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфологические функции	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные качества)	+	+	+						+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные возможности			+	+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

интенсивность	ЧСС	
	Удары за 10 сек	Удары за 1 минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Задачи тренировочной деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года (этапа) обучения производится в соответствии с локальным актом учреждения: «Положение о порядке приема на обучение, перевода и отчисления обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Дворец спорта для детей и юношества «Заречье».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, соответствующие возрасту зачисления, желающие заниматься хоккеем с шайбой и имеющие письменное разрешение врача и заявление родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея, выбор спортивной специализации и выполнение аттестационных требований для зачисления на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки (1,2,3 годов обучения):

- укрепление здоровья и закаливание;
- обучение основам техники;
- развитие физических, моральных и волевых качеств (становление спортивного характера);
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, аттестацию для зачисление на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших аттестационные требования после освоения подготовительного этапа. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися аттестационных требований.

Задачи тренировочного этапа 1,2 года обучения (период базовой подготовки):

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники, приемов защиты и комбинаций;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств.

На тренировочном этапе (1,2 года обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить аттестационные требования, участвовать в соревнованиях.

Задачи тренировочного этапа 3,4,5 годов обучения (период спортивной специализации):

- укрепление здоровья и закаливание;
- совершенствование техники хоккея;
- планомерное повышение уровня общей физической и специальной подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- начало психологической и тактической подготовки;
- профилактика асоциальных проявлений.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (3,4,5 годов обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных

результатов прошлого сезона. После освоения тренировочного этапа обучающиеся, выполнившие аттестационные требования переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения аттестационных требований и положительной динамики прироста спортивных показателей. После освоения этапа совершенствования спортивного мастерства проводится итоговая аттестация.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (1, 2 год обучения):

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Годичный цикл подготовки обучающихся должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий, наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физико-терапевтические.

В процессе многолетней подготовки обучающихся могут быть использованы разработанные для определённых этапов годичной тренировки недельные циклы, например: втягивающий, объемных тренировок, скоростной силовой подготовки, технической подготовки, подводящей к соревнованиям, разгрузочный и др.

Одним из наиболее эффективных методов подготовки юных спортсменов является использование разработанных тренировочных заданий определённой направленности. Поэтому программный материал рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преемственной направленности:

- Тренировочное задание для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению техники выполнения физических упражнений.
- Каждое тренировочное задание должно иметь, конкретные педагогические и воспитательные задачи.
- Содержание задания (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.
- Методические указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).
- В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преемственной направленности.

При составлении программного материала для обучающихся тренировочных групп можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла.

Теоретическая подготовка.

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

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период этапа начального подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректизы.

Приобретение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта по следующим направлениям:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом 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 функциях 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 к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта основаны на требованиях локального нормативного акта Учреждения: «Правила внутреннего распорядка для обучающихся», которые определяют основы статуса обучающихся Учреждения, их права и обязанности, как участников образовательного процесса, устанавливают учебный распорядок и правила поведения в Учреждении.

Обучающийся обязан выполнять все предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления образовательного процесса.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Измерение и оценка показателей спортивной подготовки обучающихся, объемов освоения материалов настоящей программы обучения осуществляется на основании локального акта Учреждения: «Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Контроль спортивной подготовки, динамики спортивной подготовки, оценки знаний и умений осуществляются в следующих формах:

- текущий контроль успеваемости (проводится в октябре-ноябре тренерами-преподавателями);
- промежуточная аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке);
- итоговая аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке).

Окончательное решение о приеме, переводе на следующий этап (год) обучения и выпуске обучающегося принимается педагогическим советом Учреждения и оформляется приказом.

Аттестационные требования по предметным областям программы обучения.
Система и критерии оценок.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
НП-1			НП-2		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	На сколько зон делиться хоккейная площадка?	1. 6 2. 3 3. 5	1	Сколько точек вбрасывания находится на поле?	1.1 2. 5 3. 9
2	Какого цвета линия, которая разделяет площадку пополам?	1. Красная 2. Синяя 3. Черная	2	Сколько периодов в хоккейном матче?	1. 2 2. 3 3. 5
3	Как называется хоккейная команда в Нижнем Новгороде?	1. Торпедо 2. Локомотив 3. Волга	3	Как называется дополнительное время?	1. Овертайм 2. Буллиты 3. Таймаут
4	Сколько в школе уроков физкультуры в неделю?	1. Один 2. Два 3. Три	4	Как называется штрафной бросок?	1. Пенalty 2. Овертайм 3. Буллит
НП-3			ТЭ-1		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Как называется 30 сек перерыв?	1. Овертайм 2. Буллит 3. Таймаут	1	Сколько длится перерыв между периодами?	1. 15 2. 17 3. 20
2	Сколько должно находиться игроков одновременно на поле со стороны одной команды?	1. 5 2. 6 3. 4	2	Что такое сейв?	1. Пас 2. Бросок 3. Спасение
3	Сколько на площадке полевых игроков?	1. 10 2. 12 3. 8	3	Какие бывают хваты клюшкой?	1. Кривой 2. Загнутый 3. Правый
4	Сколько судей обслуживают матч на льду?	1. 2 2. 3 3. 5	4	Как называется верхний угол ворот?	1. Шестерка 2. Пятерка 3. Девятка
ТЭ-2			ТЭ-3		
1	Длина хоккейной площадки в России?	1. 55 2. 64 3. 61	1	Первая победа на Чемпионате мира сборной России?	1. 2007 2. 1993 3. 2008
2	Ширина хоккейной площадки в России?	1. 30 2. 26 3. 35	2	Ширина хоккейных ворот?	1. 2,00 2. 1,60 3. 1,83
3	Высота хоккейного борта?	1. 1,50 2. 1,10 3. 1,20	3	Высота хоккейных ворот?	1. 1,22 2. 1,35 3. 1,15
4	Что такое офсайд	1. Сейв 2. Проброс 3. Вне игры	4	Вес утяжеленной шайбы?	1. 300 гр 2. 250 гр 3. 265 гр
ТЭ-4			ТЭ-5		
1	День рождения хоккея в России?	1. 1949 2. 1940 3. 1946	1	Первые Олимпийские игры по хоккею для сборной СССР?	1. 1952 2. 1956 3. 1960
2	Дебют советских хоккеистов на Чемпионате	1. 1954 2. 1946	2	Сколько раз сборная СССР становилась	1. 7 2. 2

	мира?	3. 1949		Олимпийским чемпионом?	3. 9
3	Первая встреча Канада-СССР (счет)	1. 12:1 2. 6:2 3. 7:3	3	Сколько раз сборная СССР становилась Чемпионом мира?	1. 18 2. 22 3. 34
4	Вес облегченной шайбы?	1. 87 гр 2. 120 гр 3. 130 гр	4	Вратарь сборной СССР и Нижегородского Торпедо?	1. В. Третьяк 2. В. Коноваленко 3. Н. Пучков
CCM-1			CCM-2		
1	Первая встреча Канада-СССР (счет)	1. 12:1 2. 6:2 3. 7:3	1	Дебют советских хоккеистов на Чемпионате мира?	1. 1954 2. 1946 3. 1949
2	День рождения хоккея в России?	1. 1949 2. 1940 3. 1946	2	Сколько раз сборная СССР становилась Чемпионом мира?	1. 18 2. 22 3. 34
3	Первые Олимпийские игры по хоккею для сборной СССР?	1. 1952 2. 1956 3. 1960	3	Вратарь сборной СССР и Нижегородского Торпедо?	1. В. Третьяк 2. В. Коноваленко 3. Н. Пучков
4	День рождения хоккея в России?	1. 1949 2. 1940 3. 1946	4	Сколько раз сборная СССР становилась Олимпийским чемпионом?	1. 7 2. 2 3. 9

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% тестовых заданий – «аттестован»

выполнение 0% - 25% тестовых заданий – «не аттестован»

№ пп	Нормативы	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ				
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			ТРЕНИРОВОЧНЫЙ	
		Базовой подготовки		1 год	2 годы	3 годы
		1 год	2 годы	3 годы	1 год	2 годы
2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Бег 60м (сек)	10.00-13.20	9.02-11.58	8.45-11.3	8.38-10.7	8.11-9.75
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-8	1-13	2-13	3-13	4-15
3	Подъем туловища(кол-во раз)	20-45	27-53	27.5-53.5	28-54	30-54
4	Комплекс на ловкость(сек)	19.9-24.4	17.9-22.3	17.3-21.8	16.7-21.1	16.6-20.3
3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Бег на коньках 36м. (сек)	6.3-8.0	5.7-7.1	5.5-6.8	5.3-6.7	5.1-6.3
2	Бег на коньках 36м. спиной (сек)	8.4-10.2	7.8-9.8	7.6-9.6	7.4-9.4	6.8-9.4
3	Челночный бег 18м x 12(сек)	58.2-67.4	54.5-63.6	52-63.2	51.8-62.8	48.7-58.7
4	Точность бросков(кол-во раз)	2-12	2-14	2-16	5-16	5-18
№ пп	Нормативы	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ				
		ТРЕНИРОВОЧНЫЙ			Совершенствования спортивного мастерства	
		Спортивной специализации				
		3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Бег 60м (сек)	8.0-9.6	7.9-9.3	7.5-9.1	7.3-9,0	7.1-8.8
2	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	5-16	6-16	7-17	8-18	9-19
3	Подъем туловища(кол-во раз)	31-54	33-55	35-55	37-55	39-56
4	Упражнение на координацию(сек)	16.1-20.1	15.9-19.9	15.8-	15.7-19.7	15.4-19.5
3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Бег на коньках 36м. (сек)	5-6.1	4.9-5.9	4.8-5.6	4.7-5.5	4.6-5.3
2	Бег на коньках 36м. спиной (сек)	6.6-9.1	6.4-8.6	6.3-8.3	6.2-8.1	6.1-7.9
3	Челночный бег 18м x 12 (сек)	47-58	46-57	45.9-	44.1-56.1	43.6-55.2

4	Точность бросков(кол-во раз)	6-19 из 20	7-20 из 23	8-22 из	8-23 из 27	9-23 из 2
---	------------------------------	------------	------------	---------	------------	-----------

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% заданий – «аттестован»

выполнение 0% - 25% заданий – «не аттестован»

4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Нормативы		ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
		1 год	2 год
1	Передача шайбы по льду из 10 раз	6	8
2	Передача шайбы по льду с неудобной руки из 10 раз	4	6
3	Передача шайбы по льду подкидкой через клюшку из 10 раз	4	6
4	Передача шайбы подкидкой через клюшку с неудобной руки из 10 раз	2	4
Нормативы		Этап начальной подготовки	ТРЕНИРОВОЧНЫЙ этап
			Базовой подготовки
1	Бросок шайбы в верхний угол ворот из 10 раз	5	7
2	Бросок шайбы в верхний угол ворот с неудобной руки из 10 раз	3	5
3	Прием шайбы с отрывание от борта из 10 раз	7	9
4	Прием шайбы неудобной стороной клюшки с отрывание от борта из 10 раз	5	7
Нормативы		Базовый	Спорт. спец.
			2 год
1	Бросок шайбы с ходу из 10 раз	7	9
2	Выигрыш вбрасывания из 10 раз	5	7
3	Подкидка с удобной руки из 10 раз	5	7
4	Подкидка с неудобной руки из 10 раз	5	7
Нормативы		Спортивной специализации	ТРЕНИРОВОЧНЫЙ этап
			4 год
1	Бросок «щелчок» от синей линии из 10 раз	5	7
2	Обманные движения с шайбой из 10 раз	5	7
3	Броски кистевые с удобной руки в угол из 10 раз	5	7
4	Броски кистевые с неудобной руки в угол из 10 раз	5	7
Нормативы		ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	5 год
			1 год
1	Передача шайбы от борта до борта из 10 раз	5	7
2	Передача шайбы по кругу из 10 раз	5	7
3	Диагональная передача из 10 раз	5	7
4	Выброс шайбы из зоны из 10 раз	5	7

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% заданий – «аттестован»

выполнение 0% - 25% заданий – «не аттестован»

5. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год 1.Действия в обороне. 2. Действия в атаке. 3. Действия в площади ворот.

2 год 1.Действия в обороне. 2. Действия в атаке. 3. Действия в площади ворот.

3 год 1.Действия в обороне. 2. Действия в атаке. 3. Действия в площади ворот.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (базовая подготовка)

1 год 1.Действия в обороне. 2. Действия в атаке. 3. Действия в площади ворот. 4. Действия на синей линии

2 год 1.Действия в обороне. 2. Действия в атаке. 3. Действия в площади ворот. 4. Действия на синей линии

	5. Действия нападающих в обороне.
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивная специализация)	
3 год	1.Действия в обороне. 2. Действия в атаке. 3. Действия в площади ворот. 4. Действия на синей линии 5. Действия нападающих в обороне. 6. Действия защитников в атаке.
4 год	1.Действия в обороне. 2. Действия в атаке. 3. Действия в площади ворот. 4. Действия на синей линии 5. Действия нападающих в обороне. 6. Действия защитников в атаке. 7. Действия в меньшинстве.
5 год	1.Действия в обороне. 2. Действия в атаке. 3. Действия в площади ворот. 4. Действия на синей линии 5. Действия нападающих в обороне. 6. Действия защитников в атаке. 7. Действия в меньшинстве. 8. Действия в большинстве
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
1 год	1.Действия в обороне. 2. Действия в атаке. 3. Действия в площади ворот. 4. Действия на синей линии 5. Действия нападающих в обороне. 6. Действия защитников в атаке. 7. Действия в меньшинстве. 8. Действия в большинстве
2 год	1.Действия в обороне. 2. Действия в атаке. 3. Действия в площади ворот. 4. Действия на синей линии 5. Действия нападающих в обороне. 6. Действия защитников в атаке. 7. Действия в меньшинстве. 8. Действия в большинстве

Критерии оценки: 1-2 балла – «не аттестован»

3-5 балла - «аттестован»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

БЕГ на 60 метров: выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 2-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

ПОДТЯГИВАНИЕ на перекладине из виса: выполняется максимальное количество раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

ПОДЪЕМ туловища из положения лежа на спине: спина находится на полу, руки за головой, ступни зафиксированы. Сделать вдох. Не округляя спину, поднимите тело до вертикального положения. Напрягите пресс на максимум. Опуститесь в исходную позицию на выдохе, но, не касаясь полностью лопатками пола.

УПРАЖНЕНИЕ на координацию (сек): обучающемуся предлагается принять исходное положение: голову назад, глаза закрыты, левая нога согнута в колене и максимально поднята вверх, правая нога на носке. Задача, как можно дольше удержать равновесие в заданном положении. Критерием оценки является временной интервал.

БЕГ на коньках 36м: ледовая арена. Испытуемый в полной хоккейной экипировке встает на старт 36-ти метровой дистанции и по сигналу в быстром темпе устремляется к финишной отметке.

БЕГ на коньках 36м. спиной: ледовая арена. Испытуемый в полной хоккейной экипировке встает спиной вперед на старт 36-ти метровой дистанции и по сигналу в быстром темпе устремляется к финишной отметке.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 18м x 12: упражнение выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к границе 18-ти метровой дистанции, по команде выполняет бег от одной границе

к другой, касаясь их рукой. Время фиксируется до десятой доли секунды.

ТОЧНОСТЬ бросков: тренером-преподавателем определяется мишень, в которую должен попасть хоккеист шайбой. Количество попыток разная для этапов обучения. Критерием оценки является количество точных попаданий по цели.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Букатин А. Ю. Колузганов В. М. «Юный хоккеист» 1986.
2. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря» 1974.
3. Зеличонок В. Б. Никитушкин В. Г. «Критерии отбора»
4. Матвеев Л. П. «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте»
5. Савин В. П. «Хоккей». Учебник для институтов физической культуры»
6. Портнов Ю. М. «Спортивные игры»
7. Суслов Ф. П. Сыч В. Л. «Современная система спортивной подготовки»
8. Никитушкин В. Г. «Методы отбора в игровые виды спорта»
9. Филин В. П. «Теория и методика юношеского спорта».
10. Савин В. П. Хоккей. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
11. Интернет-Сайт федерации хоккея России – fhr.ru