

АНО «АКМ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор АНО «АКМ»

_____ В.Ю. Злобин

« ____ » августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**



Возраст занимающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1-3 года

Разработчики программы:

Павлов А.С., к.п.н., методист

Романов В.Л., руководитель НМО

г. Новомосковск

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
2.1. Характеристика возрастной группы	5
2.2. Условия прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе	6
2.3. Оснащение и обеспечение образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки воспитанников Академии	7
2.4. Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебно-тренировочного процесса	9
2.5. Требования техники безопасности обеспечения тренировочных занятий	9
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	11
3.1. Организационно-методические указания	11
3.2. Учебный план	11
3.3. Рабочая программа	15
4. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	33
4.1. Виды контроля	33
4.2. Оценка и контроль тренировочной деятельности	33
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей» для спортивно-оздоровительных групп (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 22 июня 2024 года), постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. N 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования".

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации процесса обучения юных хоккеистов Академии на спортивно-оздоровительном этапе.

В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы учебно-тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность процесса обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, план занятий, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются дети, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Целью данной программы является прививание интереса к занятиям физической культуры и спортом, всестороннее гармоничное физическое развитие, являющееся предпосылкой для успешного прохождения спортивной подготовки в будущем, формирование принципов здорового образа жизни.

Спортивно-педагогические задачи программы:

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья воспитанников Академии;
- формирование базовых двигательных умений и навыков в различных видах физической активности у воспитанников Академии;
- формирование и укрепление интереса к занятиям хоккеем и другими видами спорта;
- обучение базовым техническим элементам катания и владения клюшкой и шайбой;
- воспитание морально-волевых качеств воспитанников Академии;

Педагогические (воспитательные и развивающие) задачи программы:

- формирование у воспитанников Академии принципов здорового образа жизни;
- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, ответственных детей;
- развитие активности и самостоятельности детей;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Актуальность программы заключается в применении физиологически обоснованного подхода к построению тренировочного процесса юных хоккеистов с акцентом на оптимальность тренировочных нагрузок и комплексное всестороннее развитие детей с учетом специфики вида спорта «хоккей».

Новизна общеразвивающей программы Академии является использование современных методик и средств подготовки с учетом возрастных особенностей детей, повышения интереса к занятиям спортом за счет применений современных цифровых технологий.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Программа базируется на следующих принципах спортивной тренировки:

- целенаправленность тренировочного процесса;
- оптимизация тренировочных нагрузок;
- сбалансированность тренировочных нагрузок;
- возрастная адекватность тренировочной нагрузки и спортивной деятельности;
- цикличность тренировочного процесса.

Программа направлена на отбор одаренных детей и их дальнейшую специализацию в хоккее с шайбой; создание условий для физического воспитания и физического развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Срок освоения программы – 3 года, по окончании которого осуществляется отбор и зачисление наиболее перспективных юных хоккеистов на начальный этап спортивной подготовки.

Продолжительность одного года обучения – 52 недели (с 1 июня по 31 мая). Занятия на льду рекомендуется проводить с 1 сентября.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Характеристика возрастной группы.

Центральной линией психического развития ребенка дошкольного возраста является формирование произвольности психических процессов и поведения, формирование регуляторных основ психики.

В дошкольном возрасте закладываются основы успешной социализации, коммуникации, основы развития личности. Ведущим познавательным процессом в дошкольном возрасте является память и воображение. Мышление ребенка опирается на способность оперировать образами и представлениями, которые есть в памяти. За счет возможностей образного мышления, ребенок может представлять и думать о том, чего нет здесь и сейчас, преодолевается ситуативность. Все виды деятельности ребенка, включая игру, представляют собой формы наглядного моделирования действительности. Ребенок познает мир человеческих отношений, моделируя их в игровой форме. В условиях игры регуляторные возможности психики ребенка возрастают в разы, так как в любой роли, отображающей социальные функции человека в обществе, скрыты ряд правил, которым ребенок начинает подчинять свое поведение. Формируется периферия самосознания.

Ребенок накапливает представления о своих умениях и навыках. Ведущими психологическими потребностями, определяющими успешное развитие личности, является потребность в самовыражении (ребенок отвечает на вопрос «что я умею, что я могу») и потребность в самоутверждении, предполагающей желание ребенка соответствовать нормам и правилам, ожиданиям взрослых («желание быть «хорошим»).

Данный возраст является крайне благоприятным для формирования нравственных норм и правил, формирования альтруистических потребностей и просоциальных форм поведения. Коммуникативная компетентность в общении со взрослыми и сверстниками определяется способностью выстраивать коммуникацию адекватную ситуации, то есть, ребенок может проявлять гибкость, инициативность, интерес, чувствительность в ситуации познавательного, делового, личностного общения. Итогом развития личности выступает иерархия мотивов и произвольная регуляция поведения. Социально значимые мотивы («надо») могут управлять личными мотивами («хочу»), ребенок может принимать сложные инструкции взрослого, действовать согласно правилам и реализовывать целостные формы поведения.

Способность к произвольной регуляции поведения, высокая любознательность и умение действовать по правилу определяет успешность процесса обучения. Исходя из того, что в дошкольном возрасте закладываются основы первичной картины мира, формируются социальные переживания, определяющие отношение ребенка к разным видам человеческой деятельности, особую важность приобретает формирование представлений и положительного отношения к правилам безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.

Способность дифференцировать мышечные усилия у детей в возрасте до 7 лет развита слабо, наиболее интенсивно она начинает развиваться после достижения 10 лет. Рекомендуется включать в занятие упражнения и задания, связанные с точностью и регулировкой прилагаемых усилий.

У детей 5-7 лет неплохо развиты крупные мышцы туловища, верхних и нижних конечностей. Вместе с тем слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы ног. В период проведения занятий вне льда рекомендуется посвятить время развитию перечисленных мышечных групп.

У многих детей связочно-мышечный аппарат стопы недостаточно развит. Под влиянием физических нагрузок, обусловленных передвижением на коньках, многократно возрастает нагрузка на это звено опорно-двигательного аппарата. Негативными сторонами

этого могут стать плоскостопие, нарушение осанки, ухудшение межмышечной координации, что в конечном итоге отрицательно повлияет как на здоровье ребёнка, так и на эффективность занятий.

2.2. Условия прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и длится от 1 года до 3 лет.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 5 до 7 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача.

Возрастной диапазон обучающихся детей в одной группе не должен превышать более 1 года в связи с существенной разницей в физическом развитии детей.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие задачи: укрепление здоровья детей с использованием средств и методов физического воспитания; всестороннее физическое развитие обучающихся с применением современных средств и методов подготовки (в том числе интерактивных), с целью повышения заинтересованности к занятиям; повышение сопротивляемости организма каждого обучающегося Академии к неблагоприятным действующим на него средовым факторам средствами физической культуры; формирование у детей базовых представлений о здоровом образе жизни; привитие дисциплины и навыков гигиены; выявление и отбор двигательно одаренных детей; оценка способности обучающихся к освоению сложнокоординационных движений; обучение базовым элементам техники катания на коньках и владения клюшкой; подготовка обучающихся к тренировкам на начальных этапах обучения игре в хоккей с шайбой; отбор наиболее перспективных детей для дальнейшей прохождения спортивной подготовки в Академии на этапе начального обучения.

Критериями успешности прохождения обучающимися Академии спортивно-оздоровительного этапа являются:

- стабильность посещения тренировочных занятий;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний в области физической культуры и хоккея в частности;
- дисциплинированность и соблюдение правил безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по хоккею;
- выполнение нормативов по оценке общеперифизической подготовленности;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

Таблица 1. Возраст и количество детей в группе.

Этапы подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. количество в группе (человек)
Спортивно-оздоровительный	5 лет	10 / 45

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки приведен в соответствие с действующими СанПиН. Согласно рекомендациям программы раннего развития детей дошкольного возраста, составленную на основе требований к структуре программ,

определяемых Федеральной образовательной программой дошкольного образования, продолжительность и количество занятий составляют следующие показатели (Таблица 2):

Таблица 2. Продолжительность и количество занятий на спортивно-оздоровительном этапе у юных хоккеистов 5-7 лет.

Возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
5-7 лет	4-5	до 45 минут

При этом также стоит отметить, что согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни, детям следует ежедневно посвящать в среднем не менее 60 минут занятиям физически активной деятельностью средней и высокой интенсивности. Также ВОЗ рекомендует заниматься физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой не реже 3 раз в неделю.

В практическом руководстве для тренеров возрастных групп 5-7 лет, разработанной сотрудниками Федерации хоккея России, представлены данные по объему тренировочной нагрузки, согласно которым юным хоккеистам рекомендуется 4-5 тренировок в неделю, включающие занятия на льду и на земле, при этом к ледовым тренировкам рекомендуется приступать с 1 сентября (таблица 3).

Таблица 3. Объем тренировочной нагрузки согласно данным практического руководства НППХ для тренеров возрастных групп 5-7 лет.

Возрастная группа	5 лет		6 лет		7 лет	
Занятия	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду
Кол-во тренировочных занятий в неделю	2	2	2	2-3	2-3	2-3
Продолжительность, минуты	55-60	60-75	40-60	60-75	40-60	60-75
Макс. объем в год, часы	104	80	104	101	108	111

2.3. Оснащение и обеспечение образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки воспитанников Академии.

Методическое обеспечение образовательного процесса в Академии:

- инструкции по технике безопасности при занятиях хоккеем;

- презентации и видеоуроки по правилам игры в хоккей;
- методическая литература по физическому воспитанию детей и подготовке хоккеистов;
- учебные фильмы и видеоматериалы об истории хоккея, лучших отечественных и зарубежных спортсменах и их спортивных достижениях;
- спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для реализации программы;
- диагностические методики и контрольные нормативы.

Инфраструктура Академии:

1. ФОК «Юбилейный»:

- ледовая площадка с искусственным льдом 56х28 метров;
- зал хореографической подготовки 89,6 кв. м.;
- зал скоростно-силовой подготовки 99,2 кв. м.;
- 4 раздевалки, оборудованные душевыми и туалетами;
- медицинский пункт.

2. Тренировочная ледовая арена:

- ледовая площадка с искусственным льдом 60х30 метров;
- 8 раздевалок, оборудованных душевыми и туалетами;
- 4 сушилки.

3. Открытая ледовая арена:

- ледовая площадка с натуральным льдом 60х30 метров;

4. Спортивный зал «Виктория»:

- спортивный зал для подвижных игр 327,7 кв. м.;
- тренажерный зал 110,2 кв. м.;
- 2 раздевалки, оборудованные душевыми и туалетами.

5. Физкультурно-оздоровительный комплекс «Центр развития хоккея»:

- тренажерный зал
- игровой зал
- большая бросковая зона

6. Малая бросковая зона:

- 3 бросковые дорожки

7. Класс теоретической подготовки (конференц-зал) для проведения обучающих семинаров и презентаций для воспитанников Академии.

В Таблице 4 представлены требования к обеспечению необходимым спортивным инвентарем и оборудованием для осуществления подготовки юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Таблица 4. Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «хоккей».

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
3.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
4.	Свисток судейский	штук	42
5.	Секундомер	штук	42
6.	Скамья гимнастическая	штук	4
7.	Стенка гимнастическая	штук	2

8.	Мат гимнастический	штук	30
9.	Барьеры для прыжков	штук	20
10.	Мяч баскетбольный	штук	4
11.	Мяч волейбольный	штук	4
12.	Мяч гандбольный	штук	4
13.	Мяч футбольный	штук	4
14.	Конусы	штук	40
15.	Фишки	штук	40
16.	Тренажер «Змейка» для дриблинга	штук	4
17.	Щит на ворота хоккейные (имитатор вратаря)	штук	4
18.	Маты-перегородки на лед	штук	8
19.	Маленькие хоккейные ворота	штук	6
20.	Шайба стандартная	штук	200
21.	Шайба легкая (синяя)	штук	50
22.	Шайбы для дриблинга на земле	штук	30
23.	Мячи для дриблинга	штук	30
24.	Мячи для флорбола	штук	40
25.	Клюшки для флорбола	штук	40

2.4. Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебно-тренировочного процесса.

Работники спортивных субъектов должны соответствовать требованиям, касающимся прохождения ими предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров не реже 1 раза в 2 года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий допускается использование спортивных сооружений и площадок, расположенных за пределами собственной территории и оборудованных в соответствии с требованиями санитарного законодательства.

Лица с признаками инфекционных заболеваний в спортивные объекты не допускаются. При выявлении признаков инфекционных заболеваний во время нахождения на объекте должны быть приняты меры по ограничению или исключению контакта с иными лицами посредством размещения в помещения для оказания медицинской помощи до приезда законных представителей, до перевода в медицинскую организацию или до приезда скорой помощи. После перенесённого заболевания дети допускаются к учебно-тренировочным занятиям только при наличии медицинского заключения (медицинской справки).

Все помещения спортивного субъекта подлежат ежедневной влажной уборке с применением моющих средств. Уборка помещений интерната проводится не реже 1 раза в день.

2.5. Требования техники безопасности обеспечения тренировочных занятий.

1. Тренер обязан постоянно находиться вместе с командой перед тренировочным занятием, во время него и после тренировочного занятия – до того, как последний спортсмен не покинет раздевалку.
2. Спортсмен обязан тщательно проверить (а тренер команды проконтролировать) состояние личного спортивного инвентаря (коньки, защитная форма).

3. Перед началом тренировочного занятия спортсмен обязан надеть всю хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, ошейник, налокотники, щитки, раковину, хоккейные трусы, краги, коньки)
4. Спортсмен обязан использовать (а тренер - контролировать) вид спортивной формы в зависимости от погодных условий, в которых проводится тренировочное занятие.
5. В тренировках и соревнованиях необходимо использовать коньки и защитную экипировку, соответствующую размерам конкретного хоккеиста.
6. Перед выходом команды на спортивную площадку тренер обязан проверить ее состояние и убедиться в отсутствии посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
7. Выход на лед и уход хоккеистов с ледовой площадки допускается только с разрешения тренера.
8. Категорически запрещен выход на лед во время нахождения и работы на льду заливочной машины.
9. Перед проведением тренировочного занятия в спортивном зале последний должен быть тщательно проветрен.
10. В начале проведения тренировочного занятия тренер обязан провести разминку.
11. Во избежание травм время тренировок и игр запрещается: делать подножки; держать соперника клюшкой; толкать соперника в спину; толкать соперника на борт; игнорировать требования тренера и судьи, выполнять какие-либо удары, проявлять не спортивное поведение.
12. Спортсмен обязан неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.
13. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
14. При получении спортсменом травмы, обморожения и т.п. тренер обязан немедленно вызвать врача школы/скорой помощи, при необходимости оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
15. При плохом самочувствии обучающегося тренер обязан прекратить занятия и вызвать через администратора школы медицинского работника школы.
16. По окончании тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан сопроводить своих воспитанников в раздевалку, проследить за тем, чтобы они приняли душ и убрали личную экипировку и спортивный инвентарь в отведенное для его хранения место.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Организационно-методические указания

Содержание программного материала на спортивно-оздоровительном этапе обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения, является основой для перехода на начальный этап спортивной подготовки.

Учебный год в Академии начинается с 1 сентября.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Цели занятий детей в спортивно-оздоровительных группах хоккейной школы – повышение уровня здоровья обучающихся средствами физического воспитания и их подготовка к последующей специализации в хоккее.

Основная задача занятий вне льда в возрастной группе 5-7 лет - обеспечить благоприятные условия для развития двигательных способностей, укрепить здоровье и заложить функциональный фундамент.

Основная задача занятий на льду - обучение техническим навыкам, которые группируются в соответствии со следующими разделами:

- правильная стойка хоккеиста
- передвижение на коньках
- владение клюшкой и шайбой на месте
- владение клюшкой и шайбой в движении
- элементы индивидуальной тактики

Основные методы выполнения физических упражнений: повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях следует уделять должное внимание освоению техники хоккея.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей начинающих хоккеистов.

3.2. Учебный план

Представленные в учебном плане Академии учебно-тренировочные мероприятия на спортивно-оздоровительном этапе - теоретическая подготовка, практическая подготовка (включающая общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую, тактическую и соревновательную подготовки, сдачу контрольных нормативов) - являются неотъемлемой частью учебного-тренировочного процесса и составляют годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Образовательная деятельность Академии включает теоретическую подготовку, представленную следующими направлениями: теория физической культуры и спорта, теория и методики хоккея, история развития хоккея, техника безопасности при занятиях хоккеем, основы гигиены физкультурной и спортивной деятельности, приобретение умений и навыков, обеспечивающих рост спортивного мастерства воспитанников школы.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует всестороннему его развитию и укреплению здоровья. Используются общеподготовительные упражнения [10].

Специальная физическая подготовка хоккеистов проходит главным образом на льду хоккейного поля и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре двигательных навыков, т. е. непосредственно в основных движениях, выполняемых в игровой деятельности [10].

Техническая подготовка хоккеиста – это процесс управления формированием конкретных специальных двигательных умений и двигательных навыков игроков. Уровень технической подготовленности хоккеиста определяется числом надежно освоенных им специальных технических приемов. Многократное выполнение конкретных двигательных актов приводит к постепенной автоматизации данных движений. Благодаря этому конкретное двигательное умение переходит в конкретный навык, характеризующийся такой степенью владения техникой данного движения, при которой управление им происходит автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью [5,6].

Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, изучение данных о спортивных соперниках, практическое освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов (вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков), воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство [2].

Технико-тактическая подготовка — это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Учебный план по годам обучения в Академии представлен в таблицах 5-7.

Таблица 5. Годовой учебный план для спортивно-оздоровительной группы 1-го года обучения (5 лет).

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦ ПОДГОТОВКИ								
	<i>сент</i>	<i>окт</i>	<i>нояб</i>	<i>дек</i>	<i>январь</i>	<i>фев</i>	<i>март</i>	<i>апр</i>	<i>май</i>
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
Гигиена спорта и физ. культуры, правила техники безопасности	0.5			0.5		0.5		0.5	
История развития хоккея		0.5	0.25			0.5			0.5
Правила игры в хоккей	0.5		0.5		0.5		0.5		
Основы теории и методики хоккея		0.25	0.25	0.25	0.25		0.25	0.25	0.5

Основы теории и методики физической культуры		0.25		0.25	0.25		0.25	0.25	
ИТОГО в месяц	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	2
Техническая подготовка	5	4	5	4	5	5	5	5	5
Тактическая подготовка						2	2	2	2
Игровая практика (техничко-тактическая)	4	4	4	4	3	4	4	4	4
Контрольные нормативы	2								2
ИТОГО в месяц	21	18	19	18	15	21	21	21	21
ИТОГО В ГОД: 184 ч.									

Таблица 6. Годовой учебный план для спортивно-оздоровительной группы 2-го года обучения (6 лет).

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦ ПОДГОТОВКИ								
	<i>сент</i>	<i>окт</i>	<i>нояб</i>	<i>дек</i>	<i>январ</i>	<i>фев</i>	<i>март</i>	<i>апр</i>	<i>май</i>
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
Гигиена спорта и физ. культуры, правила техники безопасности	0.25		0.25			0.5		0.5	
История развития хоккея	0.25	0.25	0.25	0.5	0.5		0.25		
Правила игры в хоккей	0.25	0.5	0.25	0.5	0.25		0.25		0.5
Основы теории и методики хоккея	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.5	0.25	0.5	0.5
Основы теории и методики физической культуры	0.25		0.25		0.25		0.25		
ИТОГО в месяц	1.25	1	1.25	1.25	1.25	1	1	1	1

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
Общая физическая подготовка	8	6	8	6	8	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	2	4	4	4	2	4	4	4	4
Техническая подготовка	6	5	5	5	6	5	5	5	5
Тактическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2
Игровая практика (техничко-тактическая)	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Контрольные нормативы	2								2
ИТОГО в месяц	22	21	23	21	22	21	21	21	23
<i>ИТОГО В ГОД: 205 ч.</i>									

Таблица 7. Годовой учебный план для спортивно-оздоровительной группы 3-го года обучения (7 лет).

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦ ПОДГОТОВКИ								
	сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
Гигиена спорта и физ. культуры, правила техники безопасности	0.25		0.25				0.25		0.25
История развития хоккея		0.5		0.5		0.25		0.5	
Правила игры в хоккей	0.25	0.5	0.25	0.25	0.5	0.5	0.25	0.25	0.25
Основы теории и методики хоккея	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Основы теории и методики физической культуры	0.25		0.25		0.5		0.25		0.5
ИТОГО в месяц	1.25	1.5	1.25	1.25	1.5	1.25	1.25	1.25	1.5
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
Общая физическая подготовка	8	7	6	6	8	6	6	6	5

Специальная физическая подготовка	3	4	5	4	3	4	5	5	4
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	4	4	6	6
Тактическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2
Игровая практика (техничко-тактическая)	4	4	4	4	6	6	6	4	4
Контрольные нормативы	2								2
ИТОГО в месяц	23	23	23	22	25	22	23	23	23
ИТОГО В ГОД: 219 ч.									

3.3. Рабочая программа

В программе представлены технические навыки хоккеистов, распределенные по возрастным группам и фазам. Каждый возрастной период включает от двух до четырех фаз развития.

Продолжительность и количество фаз обусловлено возрастными особенностями, координационной сложностью и объемом осваиваемых навыков. В каждой фазе представлены приоритетные для изучения навыки, которые в зависимости от уровня подготовленности группы могут быть дополнены другими навыками.

В таблицах 8-10 представлен программный материал по изучению технических навыков для 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Таблица 8. Распределение программного материала по изучению технических навыков на льду - 1 год спортивно-оздоровительного этапа.

ФАЗА РАЗВИТИЯ	КАТЕГОРИИ	ВИДЫ НАВЫКОВ	УПРАЖНЕНИЯ
1 ФАЗА			
1 ФАЗА сентябрь-ноябрь	Катание	Стойка, передвижения, нырки, прыжки	- Основная стойка хоккеиста - Перенос центра тяжести с одной ноги на другую, не отрывая ног от льда (перекаты) - на месте - Вставание со льда из различных исходных положений (сидя на коленях, лежа на животе и спине) - на месте - Ходьба на месте - Прыжки на месте из различных исходных положений (основная стойка хоккеиста, низкий присед)
		<i>Передвижение лицом вперед</i>	Скольжение в основной стойке хоккеиста

			• "Фонарик" вперед-назад на месте
		Скрестные шаги	• Скрестные шаги (влево - вправо) - на месте
2 ФАЗА			
2 ФАЗА ноябрь-февраль	Катание	Стойка, передвижения, нырки, прыжки	• Нырки под препятствием на животе • Прокат на двух ногах в статическом положении приседа - лицом вперед • Скольжение в глубоком приседе обхватив руками голени - лицом вперед • Скольжение на одной ноге в положении "Ласточка" - лицом вперед • Прыжки в стороны на двух ногах - на месте • Прыжки на месте с поворотом туловища на 90° Опускание на одно, на два колена лицом вперед - на месте, в движении
		Передвижение лицом вперед	• Поочередное отталкивание с отрывом ног от льда • Скольжение с переносом центра тяжести с одной ноги на другую, не отрывая коньков от льда • Скольжение влево-вправо с поочередным отталкиванием внешней ногой (самокатом) • "Фонарик" (толчки двумя ногами) • "Полуфонарик" толчками одной ногой • Бег короткими шагами
		Передвижение спиной вперед	• Скольжение в основной стойке хоккеиста • Скольжение, не отрывая коньков от льда • "Фонарик" (толчки двумя ногами) • Скольжение влево-вправо с поочередным отталкиванием внешней ногой (самокатом)
		Повороты и маневрирование	• Повороты прокатом на одной ноге внутренним ребром лезвия конька • Повороты прокатом на одной ноге внешним ребром лезвия конька • Повороты скольжением, не отрывая коньков от льда - лицом

			вперед • Повороты скольжением, не отрывая коньков от льда - спиной вперед • Развороты на 180°, не отрывая коньков от льда • Развороты на 360° • Переход с передвижения лицом вперед на движение спиной вперед без смены направления движения • Переход с передвижения спиной вперед на движение лицом вперед без смены направления движения
		<i>Старты и торможения</i>	• Т-образный старт • Торможение полуплугом - одной ногой • Торможение плугом - двумя ногами
3 ФАЗА			
3 ФАЗА февраль-май	Катание	<i>Стойка, передвижения, нырки, прыжки</i>	• Прокат на двух ногах в статическом положении приседа - спиной вперёд • Скольжение в глубоком приседе обхватив руками голени - спиной вперёд
		<i>Передвижение лицом вперёд</i>	• "Полуфонарик" толчками одной ногой (левой, правой поочередно) • Слalomное скольжение, не отрывая коньков от льда
		<i>Передвижение спиной вперёд</i>	• "Полуфонарик" толчками одной ногой • "Полуфонарик" толчками одной ногой (левой, правой поочередно) • Слalomное скольжение, не отрывая коньков от льда
		<i>Старты и торможения</i>	• V-образный старт лицом вперед короткими ударными шагами • Старт спиной вперёд, не отрывая коньков от льда • Боковой С-образный старт с последующим передвижением спиной вперёд • Торможение боком - одной ногой внутренним ребром лезвия конька (левым, правым) • Торможение боком двумя ногами с поворотом туловища на 90° (левым, правым) • Торможение спиной вперёд

			одной ногой внутренним ребром лезвия конька
--	--	--	---

Таблица 9. Распределение программного материала по изучению технических навыков на льду - 2 год спортивно-оздоровительного этапа.

ФАЗА РАЗВИТИЯ	КАТЕГОРИИ	ВИДЫ НАВЫКОВ	УПРАЖНЕНИЯ
1 ФАЗА			
1 ФАЗА сентябрь-октябрь	Катание	Стойка, передвижения, нырки, прыжки	- Основная стойка хоккеиста - Передвижение лицом вперёд с вращениями клюшки вокруг туловища, ног - Стойка на одной ноге - Прыжки с ноги на ногу на месте - Прыжки на месте с поворотом туловища на 90° - Нырки под препятствием на животе - Скольжение на одной ноге - лицом вперёд
		<i>Передвижение лицом вперёд</i>	- Скольжение в основной стойке хоккеиста "Полуфонарик" толчками одной ногой "Фонарик" (толчки двумя ногами) - Скольжение отталкиванием внешней ногой (самокатом) по кругу
		<i>Передвижение спиной вперёд</i>	- Скольжение спиной вперед в основной стойке хоккеиста - Скольжение отталкиванием внешней ногой (самокатом) по кругу
		<i>Скрестные шаги</i>	Скрестные шаги (влево - вправо) - с продвижением в сторону
		<i>Повороты и маневрирование</i>	- Развороты на 360° - Переход с передвижения лицом вперед на движение спиной вперед без смены направления - Переход с передвижения спиной вперед на движение лицом вперед без смены направления
		<i>Старты и торможения</i>	- Т-образный старт - V-образный старт лицом вперед короткими ударными шагами - Старт спиной вперёд, не отрывая коньков от льда - Торможение полуплугом - одной

			ногой Торможение плугом - двумя ногами
	Владение клюшкой	Контроль шайбы на месте	- Хват клюшки (широкий, средний, узкий, в одной руке) - Основная стойка хоккеиста с клюшкой - Короткое ведение (перед собой, сбоку) - Широкое ведение (перед собой, сбоку)
		Контроль шайбы в движении	- Ведение, не отрывая шайбы от крюка - Короткими толчками шайбы вперёд
2 ФАЗА			
2 ФАЗА октябрь-февраль	Катание	Стойка, передвижения, нырки, прыжки	- Скольжение на одной ноге - спиной вперёд - Опускание на одно, на два колена лицом вперед - на месте, в движении - Опускание на одно, на два колена спиной вперед - на месте, в движении
		Передвижение лицом вперед	- Скольжение в основной стойке хоккеиста "Полуфонарик" толчками одной ногой "Фонарик" (толчки двумя ногами)
		Передвижение спиной вперед	- Скольжение спиной вперед в основной стойке хоккеиста - Скольжение отталкиванием внешней ногой (самокатом) по кругу
		Повороты и маневрирование	- Повороты скрестными шагами - лицом вперед - Повороты скрестными шагами - спиной вперед - Повороты прокатом на одной ноге внутренним ребром лезвия конька - лицом вперед - Повороты прокатом на одной ноге внешним ребром лезвия конька - лицом вперед - Повороты, не отрывая коньков от льда в положении "Кораблик" - Развороты на 360° - Переход с передвижения спиной вперед на движение лицом вперед

		<i>Старты и торможения</i>	- Торможение боком одной ногой внутренним ребром лезвия конька (левым, правым) - Торможение боком двумя ногами с поворотом туловища на 90° (левым, правым)
		<i>Скрестные шаги</i>	Скрестные шаги (влево - вправо) - с продвижением в сторону
	Владение клюшкой	<i>Контроль шайбы на месте</i>	- Поочередное короткое и широкое ведение (перед собой, сбоку) - Диагональное ведение
		<i>Контроль шайбы в движении</i>	- Короткое ведение перед собой - Широкое ведение перед собой
		<i>Приём и передача шайбы</i>	- Передача шайбы с удобной стороны на месте - Передача шайбы с неудобной стороны на месте
		<i>Бросок</i>	Заметающий бросок с места удобной стороной крюка
	3 ФАЗА		
3 ФАЗА февраль-май	Катание	<i>Стойка, передвижения, нырки, прыжки</i>	- Прокат на двух ногах в статическом положении приседа - лицом вперёд - Прокат на двух ногах в статическом положении приседа - спиной вперёд - Скольжение в глубоком приседе обхватив руками голени - лицом вперёд - Скольжение в глубоком приседе обхватив руками голени - спиной вперёд - Скольжение на одной ноге - спиной вперёд - Опускание на одно, на два колена лицом вперед - на месте, в движении - Опускание на одно, на два колена спиной вперед - на месте, в движении - Передвижение лицом вперед с вращениями клюшки вокруг туловища, ног
		<i>Передвижение лицом вперед</i>	- Скольжение в основной стойке хоккеиста - Скольжение широкими шагами - Слаломное скольжение, не отрывая коньков от льда

		<i>Передвижение спиной вперёд</i>	• Скольжение спиной вперед в основной стойке хоккеиста • Скольжение, не отрывая коньков от льда • "Фонарик" спиной вперед (толчки двумя ногами)
		<i>Повороты и маневрирование</i>	• Повороты прокатом на одной ноге внутренним ребром лезвия конька - спиной вперёд • Повороты прокатом на одной ноге внешним ребром лезвия конька - спиной вперёд • Повороты скрестными шагами - лицом вперёд • Повороты скрестными шагами - спиной вперёд • Переходы лицо-спина
		<i>Старты и торможения</i>	• Торможение спиной вперёд одной ногой внутренним ребром лезвия конька • V-образное торможение спиной вперёд
		<i>Скрестные шаги</i>	• Скрестные шаги (влево - вправо) - с продвижением в сторону
	Владение клюшкой	<i>Контроль шайбы на месте</i>	• Основная стойка хоккеиста с клюшкой • Короткое ведение (перед собой, сбоку) • Широкое ведение (перед собой, сбоку) • Ведение по "восьмёрке" (перед собой) • Подтягивание шайбы к себе (спереди, сбоку) • Ведение коньками
		<i>Контроль шайбы в движении</i>	• Короткое ведение перед собой • Широкое ведение перед собой • Ведение, не отрывая шайбы от крюка • Ведение короткими толчками шайбы вперёд • Ведение "Змейкой" • Ведение коньками
		<i>Приём и передача шайбы</i>	• Передача шайбы с удобной стороны на месте • Передача шайбы с удобной стороны в движении • Прием шайбы удобной стороной на месте • Прием шайбы удобной стороной в

			движении
		<i>Бросок</i>	Заметающий бросок с места удобной стороной крюка

Таблица 10. Распределение программного материала по изучению технических навыков на льду - 3 год спортивно-оздоровительного этапа.

ФАЗА РАЗВИТИЯ	КАТЕГОРИИ	ВИДЫ НАВЫКОВ	УПРАЖНЕНИЯ
1 ФАЗА			
1 ФАЗА июль-октябрь	Катание	Стойка, передвижения, нырки, прыжки	- Основная стойка хоккеиста - Вставание со льда из различных исходных положений (сидя на коленях, лежа на животе и спине) - на месте и в движении - Нырки под препятствием (на животе, с переворотом на 360°)
		<i>Передвижение лицом вперёд</i>	- Скольжение с переносом центра тяжести с одной ноги на другую, не отрывая коньков от льда - Бег короткими шагами - Скольжение широкими шагами - Слаломное скольжение, не отрывая коньков от льда
		<i>Передвижение спиной вперёд</i>	- Скольжение с переносом центра тяжести с одной ноги на другую, не отрывая коньков от льда - Скольжение в основной стойке хоккеиста - Скольжение, не отрывая коньков от льда "Фонарик" вперед-назад на месте "Фонарик" (толчки двумя ногами)
		<i>Скрестные шаги</i>	- Бег скрестными шагами лицом вперед - Бег скрестными шагами спиной вперед - Передвижение скрестными шагами "Косичкой" лицом/спиной вперед
		<i>Повороты и маневрирование</i>	- Повороты с попеременным отталкиванием в положении "Кораблик" - Повороты прокатом на одной ноге внутренним ребром лезвия конька - лицом вперед - Повороты прокатом на одной ноге внешним ребром лезвия конька - лицом вперед

			- Развороты на 180°, не отрывая коньков от льда - Развороты на 360°
		<i>Старты и торможения</i>	- Т-образный старт - V-образный старт лицом вперед короткими ударными шагами - Старт спиной вперед, не отрывая коньков от льда - Боковой С-образный старт с последующим передвижением спиной вперед
	Владение клюшкой	<i>Контроль шайбы на месте</i>	- Ведение одной рукой (левой, правой) - Короткое ведение (перед собой, сбоку) - Широкое ведение (перед собой, сбоку)
		<i>Контроль шайбы в движении</i>	- Короткое ведение (перед собой, сбоку) лицом вперед - Широкое ведение (перед собой, сбоку) лицом вперед
		<i>Приём и передача шайбы</i>	- Передача шайбы с удобной стороны на месте - Передача шайбы с неудобной стороны на месте - Передача шайбы с удобной стороны в движении - Прием шайбы удобной стороной - на месте, в движении
			Заметающий бросок удобной стороной крюка - низом/верхом
	2 ФАЗА		
2 ФАЗА октябрь-февраль	Катание	<i>Стойка, передвижения, нырки, прыжки</i>	- Основная стойка хоккеиста - Опускание на одно, на два колена лицом вперед - на месте, в движении - Опускание на одно, на два колена спиной вперед - на месте, в движении - Передвижение лицом вперед с вращениями клюшки вокруг туловища, ног - Скольжение в глубоком приседе обхватив руками голени - лицом вперед - Скольжение в глубоком приседе обхватив руками голени - спиной вперед
		<i>Передвижение лицом вперед</i>	Скольжение влево-вправо с поочередным отталкиванием

			внешней ногой (самокатом) • Скольжение отталкиванием внешней ногой (самокатом) по кругу • "Фонарик" (толчки двумя ногами) • Бег короткими шагами • Скольжение широкими шагами • Слаломное скольжение, не отрывая коньков от льда
		<i>Передвижение спиной вперёд</i>	• Скольжение, не отрывая коньков от льда • "Фонарик" (толчки двумя ногами) • Скольжение влево-вправо с поочередным отталкиванием внешней ногой (самокатом)
		<i>Повороты и маневрирование</i>	• Повороты прокатом на одной ноге внутренним ребром лезвия конька - лицом вперёд • Повороты прокатом на одной ноге внешним ребром лезвия конька - лицом вперёд • Повороты прокатом на одной ноге внутренним ребром лезвия конька - спиной вперёд • Повороты прокатом на одной ноге внешним ребром лезвия конька - спиной вперёд • Переход с передвижения лицом вперед на движение со сменой направления движения • Переход с передвижения спиной вперед на движение лицом вперед со сменой направления движения
		<i>Старты и торможения</i>	• Торможение боком - одной ногой внутренним ребром лезвия конька (левым, правым) • Торможение боком двумя ногами с поворотом туловища на 90° (левым, правым) • Торможение спиной вперёд одной ногой внутренним ребром лезвия конька • V-образное торможение спиной вперёд - коньки в положении "час-одиннадцать"
		<i>Скрестные шаги</i>	• Бег скрестными шагами лицом вперед • Бег скрестными шагами спиной вперед • Передвижение скрестными

			шагами "Косичкой" лицом/спиной вперед
	Владение клюшкой	Контроль шайбы на месте	• Короткое ведение (перед собой, сбоку) спиной вперед • Широкое ведение (перед собой, сбоку) спиной вперед • Ведение коньками • Диагональное ведение • Ведение по "восьмёрке" (перед собой) • Подтягивание шайбы к себе (спереди, сбоку)
		Контроль шайбы в движении	• Короткое ведение (перед собой, сбоку) лицом вперед • Широкое ведение (перед собой, сбоку) лицом вперед • Ведение коньками • Ведение, не отрывая шайбы от крюка • Короткими толчками шайбы вперед • Ведение "Змейкой"
		Приём и передача шайбы	• Прием и передача шайбы с удобной стороны на месте и в движении • Прием и передача шайбы с неудобной стороны на месте и в движении • Прием шайбы коньками
		Бросок	• Стандартный кистевой бросок удобной стороной крюка с места - низом/верхом • Стандартный кистевой бросок удобной стороной крюка в движении - низом/верхом • Заметающий бросок удобной стороной крюка с места - низом/верхом
		Отбор шайбы	• Отбор выбиванием шайбы клюшкой - "клюшка встык"
3 ФАЗА			
3 ФАЗА февраль-май	Катание	Стойка, передвижения, нырки, прыжки	• Основная стойка хоккеиста • Опускание на одно, на два колена лицом вперед - на месте, в движении • Опускание на одно, на два колена спиной вперед - на месте, в движении
		Передвижение лицом вперед	• Бег короткими шагами • Скольжение широкими шагами

			Слаломное скольжение, не отрывая коньков от льда
		<i>Передвижение спиной вперёд</i>	- Скольжение с переносом центра тяжести с одной ноги на другую, не отрывая коньков от льда "Фонарик" (толчки двумя ногами) - Скольжение влево-вправо с поочередным отталкиванием внешней ногой (самокатом)
		<i>Повороты и маневрирование</i>	- Повороты прокатом на одной ноге внутренним ребром лезвия конька - лицом вперёд - Повороты прокатом на одной ноге внешним ребром лезвия конька - лицом вперёд - Повороты прокатом на одной ноге внутренним ребром лезвия конька - спиной вперёд - Повороты прокатом на одной ноге внешним ребром лезвия конька - спиной вперёд - Переходы лицо-спина
		<i>Старты и торможения</i>	- Торможение боком - одной ногой внутренним ребром лезвия конька (левым, правым) - Торможение боком двумя ногами с поворотом туловища на 90° (левым, правым) - Торможение спиной вперёд одной ногой внутренним ребром лезвия конька
		<i>Скрестные шаги</i>	- Бег скрестными шагами лицом вперед - Бег скрестными шагами спиной вперед
	Владение клюшкой	<i>Контроль шайбы на месте</i>	- Ведение коньками - Диагональное ведение - Ведение по "восьмёрке" (перед собой) - Подтягивание шайбы к себе (спереди, сбоку)
		<i>Контроль шайбы в движении</i>	- Короткое ведение (перед собой, сбоку) лицом вперёд - Широкое ведение (перед собой, сбоку) лицом вперёд - Ведение, не отрывая шайбы от крюка - Короткими толчками шайбы вперёд - Ведение "Змейкой"

		<i>Приём и передача шайбы</i>	• Прием и передача шайбы с удобной стороны в движении • Прием и передача шайбы с неудобной стороны в движении
		<i>Бросок</i>	• Стандартный кистевой бросок удобной стороной крюка в движении - низом/верхом
		<i>Отбор шайбы</i>	• Отбор выбиванием шайбы клюшкой - "клюшка встык"
	Тактика	<i>Индивидуальная тактика нападения</i>	• Обманное движение "Показ броска" • Обманное движение "Показ передачи" • Обманное движение "Улитка" • Обманное движение "Смена ритма скорости" • Ситуация 1-в-0 • Ситуация 1-в-1
		<i>Групповая тактика нападения</i>	• Комбинация "Стенка" с партнёром • Ситуация 2-в-0 • Коммуникация в игре

В таблице 11 представлен программный материал по внеледовой подготовке юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Таблица 11. Распределение программного материала по внеледовой подготовке на спортивно-оздоровительном этапе.

ФАЗА РАЗВИТИЯ	КАТЕГОРИИ И НАВЫКИ	УПРАЖНЕНИЯ
1 ФАЗА июль-октябрь	<i>Равновесие, координация</i>	1. Принятие основной стойки хоккеиста. 2. В положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок). 3. Ходьба в основной стойке хоккеиста. 4. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. 5. Бег приставными шагами. 6. Ходьба скрестным шагом. 7. Кувырки вперед на матах. 8. Перекаты влево-вправо.
	<i>Двигательная амплитуда</i>	1. Наклоны головой вперед-назад, повороты влево-вправо и вращения в разные стороны. 2. Поднимание и опускание плеч одновременно и попеременно, вращательные движения плечами.

		3. Занесение левой руки вверх за голову, а правой за спину и наоборот. 4. Круговые вращения вперед/назад и махи руками с незначительным приседанием. 5. Скручивания туловищем влево-вправо. 6. Махи ногой вперед-назад. 7. Круговые вращения ногой, стоя на 1 ноге. 8. Круговые вращения тазобедренным суставом. 9. Наклоны вперед стоя с вытягиванием рук перед собой. 10. Подтягивание колена к груди стоя на ноге. 11. Выпады в сторону на 1 ногу. 12. Выпады вперед на 1 ногу. 13. Перекаты с ноги на ногу в низкой стойке влево-вправо.
	<i>Движение по прямой линии</i>	1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. Бег с захлестыванием голени назад. 3. Поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста». 4. Прыжковая имитация бега на коньках. 5. Бег спиной вперед.
	<i>Маневрирование</i>	1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы. 2. Ходьба переступанием по виражу. 3. Бег с изменением направления движения. 4. Бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег). 5. Бег по пересеченной местности.
	<i>Старт-торможение</i>	1. Прыжки на двух ногах. 2. Упор присев — упор лежа и обратно. 3. Прыжковые упражнения со скакалкой. 4. Челночный бег.
	<i>Владение мячом</i>	1. Ведение мяча (ручной или теннисный) одной рукой на месте/в движении. 2. Ведение мяча (ручной или теннисный) двумя руками поочередно на месте/в движении. 3. Слалом с ведением мяча руками. 4. Повороты с ведением мяча на 360°. 5. Передачи мяча в парах на месте — двумя руками, одной рукой (справа, слева, от груди, из-за головы, снизу). 6. Передачи мяча в парах в движении лицом, боком, спиной вперед.
	<i>Игровое мышление</i>	1. Подвижные игры:

		- салки - вышибалы - «день-ночь» - «охотники и утки» 2. Игры или элементы игр: - гандбол/ручной мяч - волейбол - футбол - флорбол
	<i>Владение клюшкой</i>	1. Жонглирование клюшкой теннисным мячом/мячом для флорбола. 2. Остановка клюшкой теннисного мяча после его отскока от стены: катящегося; скачущего. 3. Дриблинг мяча/шайбы на месте/в движении в центральной, левой и правой зонах перед собой. 4. Дриблинг мяча/шайбы с изменением длины хвата клюшки. 5. Передачи мяча/шайбы на месте/в движении в парах. 6. Обучение основам стандартного кистевого броска.
2 ФАЗА октябрь-февраль	<i>Равновесие, координация</i>	1. Равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка). 2. Ходьба по узкой опоре. 3. Прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°. 4. Прыжки на одной ноге. 5. Прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°. 6. Чередование бега с прыжками и поворотами. 7. Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.
	<i>Двигательная амплитуда</i>	1. Наклоны головой вперед-назад, повороты влево-вправо и вращения в разные стороны. 2. Поднимание и опускание плеч одновременно и попеременно, вращательные движения плечами. 3. Занесение левой руки вверх за голову, а правой за спину и наоборот. 4. Круговые вращения вперед/назад и махи руками с незначительным приседанием. 5. Скручивания туловищем влево-вправо. 6. Махи ногой вперед-назад. 7. Круговые вращения ногой, стоя на 1 ноге.

		8. Круговые вращения тазобедренным суставом. 9. Наклоны вперед стоя с вытягиванием рук перед собой. 10. Подтягивание колена к груди стоя на ноге. 11. Выпады в сторону на 1 ногу. 12. Выпады вперед на 1 ногу. 13. "Лягушка" в положении сидя. 14. Прогибы назад в положении сидя, ноги под собой. 15. "Мостик" из положения лежа.
	<i>Движение по прямой линии</i>	1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. Бег с захлестыванием голени назад. 3. Прыжковая имитация бега на коньках. 4. Бег спиной вперед.
	<i>Маневрирование</i>	1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы. 2. Ходьба переступанием по виражу. 3. Бег с изменением направления движения.
	<i>Старт-торможение</i>	1. Прыжки на двух ногах. 2. Упор присев — упор лежа и обратно. 3. Прыжковые упражнения со скакалкой. 4. Челночный бег.
	<i>Игровое мышление</i>	1. Подвижные игры: - салки - вышибалы - «день-ночь» - «охотники и утки» 2. Игры или элементы игр: - гандбол/ручной мяч - волейбол - футбол - флорбол
	<i>Владение мячом</i>	1. Ведение футбольного мяча ногами в движении по прямой. 2. Слалом с ведением футбольного мяча ногами. 3. Повороты с ведением мяча ногами на 360°. 4. Передачи мяча ногами в парах на месте и в движении.
	<i>Владение клюшкой</i>	1. Жонглирование клюшкой теннисным мячом/мячом для флорбола. 2. Дриблинг мяча/шайбы на месте/в движении в центральной, левой и правой зонах перед собой. 3. Дриблинг мяча/шайбы с изменением длины хвата клюшки. 4. Передачи мяча/шайбы на месте/в движении в

		парах. 5. Обучение основам стандартного кистевого броска.
3 ФАЗА февраль-май	<i>Равновесие, координация</i>	1. Принятие основной стойки хоккеиста. 2. В положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок). 3. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. 4. Бег приставными шагами. 5. Ходьба скрестным шагом.
	<i>Двигательная амплитуда</i>	1. Наклоны головой вперед-назад, повороты влево-вправо и вращения в разные стороны. 2. Поднимание и опускание плеч одновременно и попеременно, вращательные движения плечами. 3. Занесение левой руки вверх за голову, а правой за спину и наоборот. 4. Круговые вращения вперед/назад и махи руками с незначительным приседанием. 5. Скручивания туловищем влево-вправо. 6. Махи ногой вперед-назад. 7. Круговые вращения ногой, стоя на 1 ноге. 8. Круговые вращения тазобедренным суставом. 9. Наклоны вперед стоя с вытягиванием рук перед собой. 10. Подтягивание колена к груди стоя на ноге. 11. Выпады в сторону на 1 ногу. 12. Выпады вперед на 1 ногу. 13. Перекаты с ноги на ногу в низкой стойке влево-вправо.
	<i>Движение по прямой линии</i>	1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. Бег с захлестыванием голени назад. 3. Поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста». 4. Прыжковая имитация бега на коньках. 5. Бег спиной вперед.
	<i>Маневрирование</i>	1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы. 2. Ходьба переступанием по виражу. 3. Бег с изменением направления движения.
	<i>Старт-торможение</i>	1. Прыжки на двух ногах. 2. Упор присев — упор лежа и обратно. 3. Прыжковые упражнения со скакалкой.

		4. Челночный бег.
	<i>Игровое мышление</i>	1. Подвижные игры: - салки - вышибалы - «день-ночь» - «охотники и утки» 2. Игры или элементы игр: - гандбол/ручной мяч - волейбол - футбол - флорбол
	<i>Владение клюшкой</i>	1. Жонглирование клюшкой теннисным мячом/мячом для флорбола. 2. Дриблинг мяча/шайбы на месте/в движении в центральной, левой и правой зонах перед собой. 3. Дриблинг мяча/шайбы с изменением длины хвата клюшки. 4. Передачи мяча/шайбы на месте/в движении в парах. 5. Обучение основам стандартного кистевого броска.

4. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

4.1. Виды контроля

Контроль является составной частью подготовки 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 направлен на оценку подготовленности хоккеистов в начале и в конце каждого этапа и производится в виде медицинского обследования и комплексной оценки уровня подготовленности спортсмена.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня подготовленности;
- анализ объема и направленности тренировочной нагрузки;
- педагогические наблюдения за игровой деятельностью хоккеистов в соревнованиях.

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:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- анализ объема и направленности тренировочной нагрузки, качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок (после конкретного упражнения или их серии). С этой целью проводятся педагогические и врачебные наблюдения за переносимостью тренировочных нагрузок; регистрация ЧСС до и после выполнения тренировочного упражнения.

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 основных раздела:

- контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности);
- оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами.

4.2. Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки - объема и направленности тренировочной работы, ее эффективности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Направленность тренировочного процесса следует определять по видам используемых в подготовке тренировочных упражнений: общеподготовительные (ОП), специально-подготовительные (СП), специально-развивающие (СР), технические (Т), тактические (Тт) и соревновательные (С).

Общеподготовительные упражнения (ОП) – это упражнения, при выполнении которых не повторяются соревновательные действия в целом или в их отдельных частях. При выполнении общеподготовительных упражнений в работе принимают участие двигательные единицы, не используемые организмом в соревновательных движениях. Соответственно, общеподготовительные упражнения стимулируют развитие двигательных функций, не обеспечивающих рост спортивных достижений атлетов и являются средством всестороннего развития индивидуума. Все это ставит под сомнение целесообразность использования общеподготовительных упражнений в подготовке квалифицированных спортсменов. Однако, следует иметь в виду тот факт, что в общеподготовительных упражнениях могут быть задействованы мышечные единицы, принимающие участие, в том числе, в соревновательной деятельности. Данный факт предопределяет возможность использования тренировочных упражнений общефизической направленности для стимуляции обменных процессов в отдельных мышцах и мышечных группах, принимающих участие в соревновательной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения (СП) не повторяют соревновательных действий в целом и в их отдельных частях, но при их выполнении организм использует двигательные единицы, принимающие участие в соревновательном упражнении. Специально-подготовительная тренировочная работа стимулирует развитие тех функций и систем организма, от которых зависит рост спортивных результатов.

Специально-развивающие упражнения (СР) повторяют соревновательные упражнения в их отдельных частях. В выполнении специально-развивающих упражнений принимают участие двигательные единицы, участвующие в осуществлении соревновательного упражнения. При этом режимы работы этих двигательных единиц при выполнении специально-развивающих упражнений по различным параметрам могут превосходить параметры их работы при выполнении соревновательного упражнения. Уровень показателей, достигнутый в этих упражнениях, при определенных условиях реализуется в соревновательном упражнении. Специально-развивающие упражнения непосредственно способствуют повышению уровня специальной тренированности атлета.

Упражнения на технику (Т) выполнения соревновательных движений повторяют соревновательные упражнения в целом или в их отдельных частях и характеризуются направленностью выполняемой спортсменами работы на правильность и точность выполнения всех элементов двигательных актов в различных скоростных режимах.

Тактические упражнения (Тт) в подготовке хоккеистов направлены на построение таких систем взаимодействий игроков в различных игровых ситуациях, которые отвечали бы требованиям их наибольшей эффективности. В подготовке хоккеистов при обучении их определённым вариантам тактических действий в конкретной игровой ситуации сначала осуществляется теоретическая подготовка с четким формированием представления о задачах и последовательности действий, затем на практике выполняются целенаправленные

упражнения тактической направленности с условно ограниченной свободой игровых действий. Суть заключается в формировании у хоккеиста наиболее эффективного стереотипа действий в конкретной игровой ситуации.

Соревновательные упражнения (С) в теории и методике физического воспитания отождествляются с понятием «вид спорта», в котором специализируется атлет. Эти упражнения выполняются как в процессе выступлений в соревнованиях, так и на тренировке. Соревновательные упражнения, выполняемые на тренировке, могут полностью копировать соревновательные упражнения, выполняемые в официальных состязаниях, либо упрощать или усложнять их. Упражнения направленные на отработку тактики игры в хоккей относятся к группе соревновательных упражнений.

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

Тестовые упражнения применяются:

- для оценки потенциальных возможностей спортсмена в избранном виде спорта,
- при выборе амплуа в игровых видах спорта;
- полученную информацию об атлете тренер может использовать для корректировки тренировочной программы.

Основной принцип в оценке уровня тренированности атлета заключается в следующем: минимальное необходимое количество тестов и максимально надёжная получаемая информация [12].

Качество тестовых упражнений определяется метрологическими требованиями: стандартность методики тестирования, надёжность и информативность тестов.

Стандартность методики тестирования – это аналогичные процедура и условия тестирования каждый раз при применении теста.

Информативность — это степень точности, с которой данный тест измеряет какое-либо свойство. Информативность подразделяется на: диагностическую (определение состояния атлета в данный момент), прогностическую (определение показателей атлета в будущем), содержательную или логическую (качественный содержательный анализ), эмпирическую (количественное сравнение результата с эффективностью основного двигательного действия).

Надёжность теста – это степень устойчивости и постоянства результатов при выполнении теста в однородных условиях.

При выборе какого-либо теста с целью оценки уровня подготовленности спортсменов нужно исходить из целесообразности его применения – насколько он специфичен по отношению к избранному виду спорта и отвечает ли он его требованиям. Универсальные тесты для разных видов спорта активно применяются в спортивной практике, однако далеко не все характеризуют уровень специальной тренированности атлетов.

Тестовые упражнения отражают уровень тренированности спортсмена.

Тренированность - состояние специфической структурно-функциональной готовности атлета к совершению им соревновательной деятельности, а сама тренированность должна рассматриваться в качестве «количественной» составляющей состояния «спортивная форма». «Спортивная форма — состояние функциональной готовности спортсмена к совершению соревновательной деятельности на основе достигнутого на данный момент уровня тренированности» [1].

Ниже в таблицах 12-13 представлены тестовые упражнения для спортивно-оздоровительной группы с целью оценки уровня подготовленности юных хоккеистов Академии. Далее приведена информация о тестовых упражнениях.

Таблица 12. Средние показатели результатов внеледовых тестовых упражнений в возрастной группе 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе.

ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ	Возрастная группа		
	5 лет	6 лет	7 лет
<i>"Бег 20 метров" (с)</i>	5.20	4.80	4.50
<i>"Бег змейкой 14 м" (с)</i>	4.50	4.20	3.90
<i>"Ловля мяча с отскоком от пола" (кол-во)</i>	1	2	3
<i>"Прыжок в длину с места" (см)</i>	100	130	140
<i>"Комплексный тест на ловкость" (с)</i>	19.00	15.50	14.50

Тест 1 - «Бег 20 метров».

Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы. Игрок занимает исходное положение высокого старта. Задача - по условному сигналу как можно быстрее преодолеть установленную дистанцию. Одновременно принимают участие 1-2 человека. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

Ошибки, в результате которых тест не засчитывается:

- игрок во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому;
- старт игрока раньше команды.

Тест 2 – «Бег змейкой».

Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы, а также пяти конусов.

Пять конусов ставятся на одной линии на расстоянии 3,5 метра друг от друга. Игрок занимает исходное положение высокого старта. По условному сигналу лицом вперед оббегает конусы согласно схеме. Дистанцию необходимо преодолеть на максимальной скорости.

Нарушение правил:

- во время движения, по каким-либо причинам пропускается

один из конусов;

- во время движения допускается касание одного из конусов;

- старт игрока раньше команды.

За каждое допущенное нарушение добавляется по 1 секунде к общему времени прохождения дистанции. Игроку дается две попытки, в зачет идет лучший результат.

Тест 3 – «Ловля мяча с отскоком от пола».

Для проведения теста необходимо наличие баскетбольного мяча размер №3 и трех конусов. Первый и второй конусы располагаются на расстоянии 1,5 метров друг от друга, третий перпендикулярно им на расстоянии 2 метров. Испытуемый встает посередине между первым и вторым конусами, тренер у третьего. По сигналу тренер бросает мяч с отскоком от пола в руки испытуемому таким образом, чтобы мяч отскочил не ниже пояса и не выше головы. Далее подобным образом бросается мяч в сторону первого, затем второго конуса. Задача – поймать мяч двумя руками. Фиксируется количество успешных попыток.

Нарушение правил:

- испытуемый ушел с линии конусов;

- мяч второй раз коснулся пола.

Игроку дается две попытки, в зачет идет лучший результат.

Тест 4 – «Прыжок в длину с места».

Игрок занимает исходное положение: ноги согнуты в коленях, расположение стоп удобное для выполнения прыжка, корпус наклонен вперед, руки прямые махом назад. Прыжок выполняется одновременным толчком двумя ногами. В фазе полета руки и ноги прямые, приземление на всю площадь стоп. Задача - по условному сигналу мощно вперед и вверх выполнить прыжок, после приземления сохранить равновесие.

Расстояние прыжка измеряется от линии старта до места приземления по уровню пятки (ближней к линии старта). Игроку дается три попытки, в зачет идет лучший результат.

Тест 5 – «Комплексный тест на ловкость».

Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы. Инвентарь ставится согласно схеме. Фишки на восьмерке в начале и на змейке в конце располагаются на ширине 1,5 метров. Испытуемый выполняет (1) ускорение до конусов, оббегает конусы восьмеркой лицом/спиной, (2) ускорение до мата, кувырок лицом, (3) ускорение до маленького барьера, перепрыгивает его, (4) ускорение до большого барьера, подлезает под него, (5) ускорение до мата, кувырок спиной, (6) оббегает конусы змейкой и финиширует. Дистанцию необходимо преодолеть на максимальной скорости.

Нарушение правил:

- во время движения, по каким-либо причинам пропускается одно из заданий;

- во время движения допускается касание одного из конусов или барьера.

За каждое допущенное нарушение добавляется по 1 секунде к общему времени прохождения дистанции.

Таблица 13. Средние показатели результатов ледовых тестовых упражнений в возрастной группе 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе.

ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ	Возрастная группа		
	5 лет	6 лет	7 лет
<i>"Бег на коньках 24 м лицом вперёд" (с)</i>	5.90	5.70	5.40
<i>"Бег на коньках 24 м спиной вперёд" (с)</i>	9.80	8.00	7.00
<i>Упрощ.малый слалом без шайбы лицом (с)</i>	15.00	12.00	11.00
<i>Упрощ. малый слалом без шайбы спиной (с)</i>	22.00	16.50	14.00
<i>Змейка лицом вперед без шайбы (с)</i>	5.00	4.60	4.00
<i>Змейка лицом вперед с шайбой (с)</i>	5.50	5.00	4.50
<i>"Тест на комплексное применение навыков" (с)</i>	20.00	16.00	14.50

Тест 1 - «Бег на коньках 24 метра лицом вперед».

Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы. Тест выполняется в парах. Игроки занимают положение на линии ворот в высокой стойке в 5-6 метрах друг от друга. По сигналу тренера (например свистком) игроки максимально ускоряются лицом вперед в направлении красной линии для преодоления 24-метровой дистанции. Игрокам дается по две попытки, в зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых тест не засчитывается:

- игрок во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому;
- старт игрока раньше команды.

Тест 2 - «Бег на коньках 24 метра спиной вперед».

Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы. Тест выполняется в парах. Игроки занимают положение на линии ворот стоя вполоборота к направлению движения в 5-6 метрах друг от друга. По сигналу тренера (например свистком) игроки максимально ускоряются спиной вперед в направлении красной линии для

преодоления 24-метровой дистанции. Игрокам дается по две попытки, в зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых тест не засчитывается:

- игрок во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому;
- старт игрока раньше команды.

Тест 3 - «Упрощенный малый слалом без шайбы лицом».

Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы, а также шести конусов.

Два конуса устанавливаются на вершинах одного из кругов вбрасывания по линии точки вбрасывания: один ближе к линии ворот, второй - к синей линии. Третий и четвертый конусы устанавливаются между "усов" на боковых линиях круга вбрасывания. На линии ворот, в одну линию с третьим и четвертым конусами, устанавливаются пятый и шестой конусы. Игрок располагается на линии ворот в положении основной стойки хоккеиста без шайбы. По сигналу тренера игрок оббегает конусы "слаломным" путем согласно схеме.

Тест 4 - «Упрощенный малый слалом без шайбы спиной».

Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы, а также шести конусов.

Два конуса устанавливаются на вершинах одного из кругов вбрасывания по линии точки вбрасывания: один ближе к линии ворот, второй - к синей линии. Третий и четвертый конусы устанавливаются между "усов" на боковых линиях круга вбрасывания. На линии ворот, в одну линию с третьим и четвертым конусами, устанавливаются пятый и шестой конусы. Игрок располагается на линии ворот в положении основной стойки хоккеиста без шайбы. По сигналу тренера игрок оббегает конусы спиной вперед "слаломным" путем согласно схеме.

Тест 5 – «Змейка лицом вперед без шайбы».

Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы, а также пяти конусов.

Пять конусов ставятся на одной линии на расстоянии 3,5 метра друг от друга таким образом, что первый и пятый конусы располагаются на синих линиях. По сигналу тренера игрок оббегает конусы лицом вперед змейкой согласно схеме. Дистанцию необходимо преодолеть на максимальной скорости.

Тест 6 – «Змейка лицом вперед с шайбой».

Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы, а также пяти конусов.

Пять конусов ставятся на одной линии на расстоянии 3,5 метра друг от друга таким образом, что первый и пятый конусы располагаются на синих линиях. По сигналу тренера

игрок оббегает конусы лицом вперед с шайбой змейкой согласно схеме. Дистанцию необходимо преодолеть на максимальной скорости.

Тест 7 – «Тест на комплексное применение навыков».

Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы, восьми конусов, двух клюшек, четырех баллонов. Инвентарь ставится согласно схеме. На задании (3) ставятся ворота, где штанги – 2 баллона друг на друге, а перекладина – клюшка. Ширина ворот от внутренней стороны штанги 1,5 метра. Фишки на восьмерке в начале и в конце располагаются на ширине 1,5 метров. Испытуемый выполняет (1) ускорение до конусов лицом, оббегает конусы восьмеркой спиной, (2) ускорение до палки лицом, перепрыгивает ее с двух ног, (3) ускоряется до ворот, выполняет нырок, (4) ускоряется до конусов, оббегает восьмеркой и финиширует.

Дистанцию необходимо преодолеть на максимальной скорости.

Нарушение правил:

- во время движения, по каким-либо причинам пропускается одно из заданий;
- во время движения допускается касание любого инвентаря.

За каждое допущенное нарушение добавляется по 1 секунде к общему времени прохождения дистанции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бондарчук А. П., Блеер А. Н., Павлов С. Е. Тренированность и спортивная форма / В сб. II Международной научно-практической конференции «Физиологические и биохимические основы и педагогические основы адаптации к разным по величине физическим нагрузкам», Казань, 27-28 ноября 2014. – С. 193-195.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с
3. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, В. Т. Шалаев, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. — м., 2020. — 320 с.
4. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: Учеб. пособие – Мн.: ООО «Асар», 2003. – 232 с.
5. Павлов, А. С. Комплексная программа многолетней подготовки в спортивных школах / А.С. Павлов, Н.Н. Урюпин, А.Е. Деев, С.Е. Павлов. – М.: Издательство «ОнтоПринт», 2019 – 164 с.
6. Павлов А. С. Современные принципы спортивной педагогики, реализованные в этапном специализированном комплексно-вариативном методе построения годичного цикла подготовки квалифицированных хоккеистов / А. С. Павлов, А. Е. Деев, С. Е. Павлов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, Том 12, № 2, Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017 – С. 86-96.
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384)
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>
9. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. – 24 с.
10. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
11. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
12. Viru, A. A., and Mehis Viru. Biochemical Monitoring of Sport Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001.