

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа “Волна”» г. Казани**

СОГЛАСОВАНО
Вице-президент ФХ РТ

_____ А.А. Рябов

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШ «Волна»

_____ А.Г.Чупин

Введено в действие
приказом № _____
от _____ 2019г.

Принято на заседании
тренерского совета
(протокол № __ от _____ 2019г.)

**Программа спортивно-оздоровительной работы
«ЮНЫЙ ХОККЕИСТ»**

Возраст детей: 5 – 8 лет

Срок реализации: 8 лет

Составитель программы:

Тимонина А.Ю. – заместитель директора по СР

Надежин М.С. – инструктор -методист

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ (ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА).....	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	4
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	6
3.1. Организационно-методические указания	6
3.2. Учебный план.....	7
3.3. План годовичного цикла подготовки	9
3.4. Программный материал для практических занятий	10
3.5. Воспитательная работа.....	20
3.6. Программный материал для практических занятий	21
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	23
4.1. Нормативы оценки общей физической подготовленности.....	26
4.2. Нормативы оценки по специальной физической и технической подготовленности.....	27
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:	29

1. ВВЕДЕНИЕ

Хоккей – это вид спорта, способствующий укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию.

В спортивно-оздоровительной группе по хоккею с шайбой осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья и компенсацию дефицита двигательной активности, а именно на расширение двигательных возможностей, на разностороннюю общефизическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея; формирование интереса к занятиям, овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической, психологической и т.п.), контрольные нормативы и упражнения. При её разработке использован передовой опыт, результаты научных исследований, рекомендации спортивной медицины.

Целями реализации Программы являются:

- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- Воспитание личностных качеств;
- Формирование у детей стойкого интереса к занятиям спорту и хоккею;

Задачами реализации программы являются:

- Формирование социальных навыков (навыки совместных групповых действий, желание сотрудничать и взаимодействовать с детьми и взрослыми);
- Развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- Воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
- Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- Овладение основами техники и тактики хоккея;
- Овладение основами соревновательной деятельности по хоккею;
- Разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий.

Программа направлена на:

- Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- Отбор одаренных детей.

Результатами реализации программы являются:

- Укрепление здоровья детей;
- Формирование знаний, умений и навыков по хоккею;
- Вовлечение в систему регулярных занятий;
- Выполнение нормативов по ОФП.

Возраст детей: **5 – 8 лет**

Срок реализации: 8 лет.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа по хоккею с шайбой для спортивно-оздоровительной группы составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, а в частности в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г. №50. ст.6242; 2011, №50, ст.7354; 2012, №53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 г. № 325), приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г.

Порядок приема в спортивно-оздоровительную группу

В спортивно – оздоровительную группу принимаются дети от 5 до 8 лет, желающие заниматься данным видом спорта и не имеющие медицинские противопоказания.

Необходимые документы для приема в группу:

- Заявление родителя (законного представителя);
- Договор в 2-х экземплярах;
- Ксерокопия свидетельства о рождении;
- Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься хоккеем с шайбой;
- Ксерокопия УЗИ сердца;
- Ксерокопия ЭКГ;
- Четыре фотографии формата 3мм x 4мм.

Порядок отчисления из спортивно-оздоровительной группы

1. Медицинское заключение с противопоказанием ребенку заниматься хоккеем с шайбой;
2. Невыполнение нормативов.

Режимы тренировочной работы и требования по подготовленности.

Группа	Возраст	Количество занятий в неделю	Макс. количество детей в одной группе (человек)	Итоговые требования по подготовке
Спортивно - оздоровительная	5 лет	4	15	Выполнение нормативов по ОФП
	6 лет	4	15	Выполнение нормативов по ОФП
	7 лет	4	15	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	8 лет	4	15	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

При успешном освоении материалов программы и успешной сдаче итоговых нормативов, ребенок после 8-лет переводится на обучение по предпрофессиональной программе «Хоккей».

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Основными формами процесса являются:

- Групповые тренировочные занятия;
- Теоретические занятия;
- Участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 36 недель.

3.1. Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)			
	5	6	7	8
Рост	+	+	+	+
Быстрота			+	+
Скоростно-силовые качества				+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+
Анаэробные возможности			+	+
Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности			+	+
Равновесие	+	+	+	+

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их 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 с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером 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 юных хоккеистов.

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

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

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

3.2. Учебный план

Учебный план подготовки юных хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки хоккеистов.

При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых нагрузок.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

№	Разделы, темы	СОГ
	Часы в неделю	до 6 часов
Теория		8
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2
3	Этапы развития отечественного хоккея	2
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
6	Основы техники и технической подготовки	1
Практика		208
1	Общая физическая подготовка	106

2	Специальная физическая подготовка	20
3	Техническая подготовка	58
4	Тактическая подготовка	12
5	Учебные и тренировочные игры	8
6	Нормативы по ОФП	4
	Всего теории и практики	216

3.3. План годичного цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных хоккеистов и формирование у них интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы									
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	
Общая физическая	106	16	13	13	10	8	10	12	13	13	
Специально-физическая	20	1	1	2	3	3	3	2	1	1	
Техническая	58	4	7	8	7	7	7	7	7	5	
Тактическая	12	1	1	1	2	2	2	1	1	1	

Игровая	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Контрольные испытания	4				2					2
ИТОГО практики:	208	23	23	25	25	21	23	23	23	22
Теоретическая	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-
ИТОГО теории:	8	1	-							
ВСЕГО	216	24	24	26	26	22	24	24	24	22

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

Общеподготовительные упражнения:

Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину.

Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Ходьба на лыжах - 2 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

Специально-подготовительные упражнения:

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств:

- ✓ силовые и скоростно-силовые;
- ✓ скоростные;
- ✓ координационные;
- ✓ специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на

коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий.

Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения

3.4.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов ДЮСШ технической подготовке следует уделять должное внимание.

Методика обучения предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

В таблицах 1, 2 и 3 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица 1. Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста

3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот
6	Бег скользящими шагами
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)
9	Повороты по дуге переступанием двух ног
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами
11	Торможения полуплугом и плугом
12	Старт с места лицом вперед
13	Бег короткими шагами
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног
15	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда
16	Бег спиной вперед переступанием ногами

Таблица 2. Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Основная стойка хоккеиста
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий
3	Ведение шайбы на месте
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед
7	Обводка соперника на месте и в движении
8	Длинная обводка
9	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
10	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
11	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы
12	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
13	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания

Таблица 3. Техническая подготовка. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Обучение основной стойке вратаря
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)
5	Передвижение вперед выпадами
6	Торможение на параллельных коньках
7	Передвижения короткими шагами

8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями + Ловля шайбы
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
12	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени + Отбивание шайбы
13	Отбивание шайбы блином стоя на месте
14	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
15	Отбивание шайбы коньком
16	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) + Прижимания шайбы
17	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой
18	Остановка шайбы клюшкой у борта + Владение клюшкой и шайбой
19	Остановка шайбы клюшкой у борта

3.4.3. Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В таблице 4 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Таблица 4. Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы техники хоккея
	Приемы тактики обороны
	Приемы индивидуальных тактических действий
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции
2	Отбор шайбы перехватом
3	Отбор шайбы клюшкой
	Приемы тактики нападения
	Индивидуальные атакующие действия
1	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
	Групповые атакующие действия
1	Передачи шайбы - короткие, средние, длинные
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место
	Тактика игры вратаря
	Выбор позиции в воротах
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)
2	Прижимание шайбы
3	Выбрасывание шайбы

3.4.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Темы теоретической подготовки (таблица 5)

Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы, и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

Таблица 5. Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Приемы техники хоккея	Часы
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2
3	Этапы развития отечественного хоккея	2
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
6	Основы техники и технической подготовки	1
	ИТОГО	8

3.4.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками

ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объемом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

3.5. Воспитательная работа

На протяжении занятий в спортивно-оздоровительной группе тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми;

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

3.6. Программный материал для практических занятий

Содержание программного материала	Месяц проведения
<p>1. Общая физическая подготовка;</p> <p>2. Специальная физическая подготовка;</p> <p>3. Техническая и тактическая подготовка: передвижение по резиновой дорожке, основная стойка хоккеиста, скольжение на двух коньках с опорой руками на стул, скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.</p>	Сентябрь

<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка; 2. Специальная физическая подготовка; 3. Техническая и тактическая подготовка: скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот, бег скользящими шагами, повороты влево и вправо скрестными шагами. 	Октябрь
<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка; 2. Специальная физическая подготовка; 3. Техническая и тактическая подготовка: техника катания, владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы): обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте. 	Ноябрь
<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка; 2. Специальная физическая подготовка; 3. Техническая и тактическая подготовка: повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков от льда, бег короткими шагами, торможение с поворотом туловища на 90 на одной и двух ногах. Владение клюшкой в движении, ведение шайбы в движении. 	Декабрь
<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка; 2. Специальная физическая подготовка; 3. Техническая и тактическая подготовка: повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием). Владение клюшкой в движении, ведение шайбы в движении. 	Январь
<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка; 2. Специальная физическая подготовка; 3. Техническая и тактическая подготовка: повороты по дуге переступанием двух ног, бег спиной вперед переступанием ног. Владение клюшкой в движении, 	Февраль

ведение шайбы в движении.	
1.Общая физическая подготовка; 2. Специальная физическая подготовка; 3. Техническая и тактическая подготовка: торможение плугом и полуплугом, старт с места лицом вперед. Владение клюшкой в движении, ведение шайбы в движении.	Март
1.Общая физическая подготовка; 2. Специальная физическая подготовка; 3. Техническая и тактическая подготовка: бег спиной вперед не отрывая коньков от льда. Владение клюшкой в движении, ведение шайбы в движении.	Апрель
1.Общая физическая подготовка; 2. Специальная физическая подготовка; 3. Сдача нормативов по ОФП и СФП.	Май

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для оценки общей физической подготовки учащихся спортивно-оздоровительной группы применяются следующие тесты в «без ледовых условиях»:

1. Бег 20 м высокого старта (с)
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м)
3. Отжимание на руках из исходного положения упор лежа (количество)
4. Бег 20 м спиной вперед (с)
5. Челночный бег 4х9 м (с)
6. Комплексный тест на ловкость

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

1. Бег на коньках 20 м высокого старта (с)
2. Бег на коньках 20 м спиной вперед (с)

3. Челночный бег 6х9 м (с)
4. Слаломный бег без шайбы (с)
5. Слаломный бег с/ш (с)

Указания к выполнению тестов

Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время на преодоление дистанции (с).

Бег 20 метров спиной вперед. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с). Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание-разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист, начинает выполнять задание с погрешностями. Оценивается количество раз.

Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а так же уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Оценивается по времени (с).

Комплексный тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в

зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), об бегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения в сек.

Оценка специальной физической и технической подготовленности

Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного спортсмена. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с). **Слаломный бег без шайбы.** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. **Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

4.1. Нормативы оценки общей физической подготовленности

По общей физической подготовленности					
Вид	Оценка	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
Бег 20 метров вперед лицом.	5	4.8-5.0	4.6-4.8	4.3-4.5	4.2-4.4
	4	5.1-5.3	4.9-5.1	4.6-4.8	4.5-4.7
	3	5.4-5.6	5.2-5.4	4.9-5.1	4.8-5.0
	2	5.7-5.9	5.5-5.7	5.2-5.4	5.1-5.3
	1	6.0-6.2	5.8-6.0	5.5-5.7	5.4-5.6
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	5	127-125	139-137	147-145	160-158
	4	124-122	136-134	144-142	157-155
	3	121-119	133-131	141-139	154-152
	2	118-116	130-128	138-136	151-149
	1	115-113	127-125	135-133	148-146
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	5	17-15	23-21	31-29	37-35
	4	14-12	20-18	28-26	34-32
	3	11-9	17-15	25-23	31-29
	2	8-6	14-12	22-20	28-26
	1	6-4	11-9	19-17	25-23
Бег 20 м спиной вперед (с)	5	9.3-9.5	8.1-8.3	7.5-7.7	7.1-7.3
	4	9.6-9.8	8.4-8.6	7.8-8.0	7.4-7.6
	3	9.9-10.1	8.7-8.9	8.1-8.3	7.7-7.9
	2	10.2-10.4	9.0-9.2	8.4-8.6	8.0-8.2
	1	10.5-10.7	9.3-9.5	8.7-8.9	8.3-8.5
Челночный бег 4х9 метров.	5	12.9-13.1	12.1-12.3	11.2-11.4	11.0-11.2
	4	13.2-13.4	12.4-12.6	11.5-11.7	11.3-11.5
	3	13.5-13.7	12.7-12.9	11.8-12.0	11.6-11.8
	2	13.8-14.0	13.0-13.2	12.1-12.3	11.9-12.1
	1	14.1-14.3	13.3-13.5	12.4-12.6	12.2-12.4

Комплексный тест на ловкость	5	17.7-17.9	17.1-17.3	17.0-17.2	16.8-17.0
	4	18.0-18.2	17.4-17.6	17.3-17.5	17.1-17.3
	3	18.3-18.5	17.7-17.9	17.6-17.8	17.4-17.6
	2	18.6-18.8	18.0-18.2	17.9-18.1	17.7-17.9
	1	18.9-19.1	18.3-18.5	18.2-18.4	18.0-18.2

4.2. Нормативы оценки по специальной физической и технической подготовленности

По специальной физической и технической подготовленности					
Вид	Оценка	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
Бег на коньках 20 м (с)	5	4.9-5.1	4.5-4.7	4.3-4.5	4.2-4.4
	4	5.2-5.4	4.8-5.0	4.6-4.8	4.5-4.7
	3	5.5-5.7	5.1-5.3	4.9-5.1	4.8-5.0
	2	5.8-6.0	5.4-5.6	5.2-5.4	5.1-5.3
	1	6.1-6.3	5.7-5.9	5.5-5.7	5.4-5.6
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	5	7.3-7.5	6.7-6.9	6.3-6.5	6.2-6.4
	4	7.6-7.8	7.0-7.2	6.6-6.8	6.5-6.7
	3	7.9-8.1	7.3-7.5	6.9-7.1	6.8-7.0
	2	8.2-8.4	7.6-7.8	7.2-7.4	7.1-7.3
	1	8.5-8.7	7.8-8.0	7.5-7.7	7.4-7.6
Челночный бег на коньках 6x9 м (с)	5	17.6-17.8	16.9-17.1	16.6-16.8	16.4-16.6
	4	17.9-18.1	17.2-17.4	16.9-17.1	16.7-16.9
	3	18.2-18.4	17.5-17.7	17.2-17.4	17.0-17.2
	2	18.5-18.7	17.8-18.0	17.5-17.7	17.3-17.5
	1	18.8-19.0	18.1-18.3	17.8-18.0	17.6-17.8
Слаломный бег б/ш (с)	5	13.8-14.0	13.3-13.5	12.9-13.1	12.3-12.5
	4	14.1-14.3	13.6-13.8	13.2-13.4	12.6-12.8
	3	14.4-14.6	13.9-14.1	13.5-13.7	12.9-13.1

	2	14.7-14.9	14.2-14.4	13.8-13.9	13.2-13.4
	1	15.0-15.2	14.5-14.7	14.0-14.2	13.5-13.7
Слаломный бег с шайбой.	5	17.1-17.3	15.7-15.9	14.9-15.1	14.4-14.6
	4	17.4-17.6	16.0-16.2	15.2-15.4	14.7-14.9
	3	17.7-17.9	16.3-16.5	15.5-15.7	15.0-15.2
	2	18.0-18.2	16.6-16.8	15.8-16.0	15.3-15.5
	1	18.3-18.5	16.9-17.1	16.1-16.3	15.6-15.8

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист; Пособие для тренеров. – М.; Физкультура и спорт, 2005. – 208 с.
2. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Терра-Спорт, 2006. – 64с., ил.
3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., Физическая культура и спорт. 2008. С.326.
4. Козловский, Г.И. Методика исследования специальной скоростно-силовой подготовленности хоккеистов // Хоккей: сб. – М.; 2003. – С. 36.
5. Колосков, В.И. Подготовка хоккеиста: техника, тактика / В.И. Колосков, Климин В.П. – М.: Физкультура и спорт. – 200 с., ил.
6. Никонов, Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю.В. Никонов. – Мн.: Польша, 2001. – 272 с.: ил.
7. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.– 400 с.
8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста». изд-во М. «Просвещение» 2006.