

ПРОГРАММА ПО КОМАНДНОМУ ИГРОВОМУ ВИДУ СПОРТА

Бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования г.Калачинска Омской области
«Детский оздоровительно-образовательный физкультурно-спортивный центр»

Модифицированная дополнительная предпрофессиональная программа «Хоккей»

*(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта хоккей)*

срок реализации: 8лет
возраст детей: 9-18лет

Составитель:
Полещук Е.В.
педагог дополнительного
образования
БОУДО «ДООФСЦ»

Год составления – 2017г.
г. Калачинск

Принято на заседании
Педагогического совета
БОУДО «ДООФСЦ»
протокол от «26» июня 2017г. №6

УТВЕРЖДЕНА
Приказом БОУДО «ДООФСЦ»
От «26» июня 2017г. № 39
Директор С.А.Краузе

Авторы программы:

Полещук Евгений Вадимович – педагог дополнительного образования.

Рецензенты:

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по хоккею в БОУДО «ДООФСЦ» г.Калачинска Омской области.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1. Направленность.....	5
1.2. Актуальность и новизна.....	5
1.3. Педагогическая целесообразность	5
1.4. Отличительные особенности программы.....	6
1.5. Направленность.....	6
1.6 Структура системы спортивной подготовки хоккеистов.....	6
1.7 Цели и задачи	7
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	9
2.1 Сроки реализации программы.....	9
2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по хоккею.....	9
2.3 Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по хоккею	10
2.4 Учебный план.....	11
2.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по хоккею.....	12
2.6 Нормативы максимальных объёмов тренировочной нагрузки.....	13
2.7 Комплектование и наполняемость групп.....	13
2.8 Формы спортивной подготовки.....	15
2.9 Оборудование и спортивный инвентарь.....	15
2.10 Требования к условиям реализации программы.....	15
2.11 Ожидаемые результаты.....	16
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	17
3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса....	17
3.2 Содержание программного материала.....	25
3.2.1 Теоретическая подготовка.....	26
3.2.2 Практическая подготовка.....	29
3.3 Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий...	43
3.4 Психологическая подготовка и воспитательная работа.....	44
3.5 Востановительные мероприятия.....	47
3.6 Инструкторская и судейская практика.....	48
3.7 Медико-педагогический контроль.....	49
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	50
4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации	50
4.2 Требования к результатам реализации программы.....	51
4.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	52
4.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе подготовки.....	54
4.5 Содержание и методика проведения контрольно-переводных испытаний по ОФП.....	56
4.6 Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке.....	58
4.7 Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке.....	59
4.8 Тестовые задания для теоретического зачёта.....	60
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	63

ВВЕДЕНИЕ

Данная программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей»,
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав БОУДО «ДООФСЦ»

Деятельность по Программе направлена на:

- ✓ удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- ✓ отбор одаренных детей,
- ✓ создание условий для физического воспитания и физического развития,
- ✓ формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - хоккее,
- ✓ подготовка к освоению программы спортивной подготовки,
- ✓ подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Основными задачами реализации программы являются:

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

1.Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно – спортивная. Физкультурно – спортивная деятельность позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все компоненты физического состояния ребенка, включая разнообразные физические качества, двигательные способности, телосложение, здоровье, а также формировать связанные с этой деятельностью знания, умения, интересы, потребности, ценностные ориентации.

Для современных детей независимо от возраста характерны ограничения двигательной активности, ухудшение физических качеств. Работа за партой и у компьютера в режиме ближнего видения, с большими зрительными и умственными нагрузками негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников. Растущий дефицит гуманности в кризисном обществе, социальная напряженность, деформация семей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения. В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым, являются физкультурно – спортивные занятия. Эмоциональная привлекательность, относительная доступность делают их притягательной силой для детей и подростков.

В традиции дополнительного образования создавать ребенку "социальную ситуацию развития" (Л.С.Выготский) – среду общения, поле деятельности, которые невозможно ничем подменить. Поэтому воспитание ребенка – самая высокая задача любой образовательной системы.

1.2 Актуальность и новизна программы.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «хоккей с шайбой» помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки хоккеистов высокого профессионального уровня. По структуре и содержанию данная программа включает этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап. В соответствии с поставленными задачами в программе определяется основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объёмов по годам обучения. Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса, величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки команд высокой квалификации.

1.3 Педагогическая целесообразность программы «Хоккей» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной

деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению хоккею с шайбой.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

1.4 Отличительные особенности программы:

- позволяет в условиях ДООФСЦ через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

1.5 Направленность программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — хоккей,
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

1.6 Структура системы спортивной подготовки хоккеистов.

Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к повышению спортивного мастерства в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

1.7 Цель и задачи программы .

Охват всех желающих заниматься хоккеем, выявить и развить природные задатки и способности воспитанников проявляющих интерес к хоккею, формирование у обучающихся основ физкультурно – спортивных знаний и умений через опыт самостоятельной практической деятельности.

На основании настоящей программы, педагогом разрабатываются годовые учебные планы, в которые могут вноситься обоснованные изменения и

дополнения, касающиеся формы организации и содержания учебного материала, подведения итогов его усвоения.

Педагогические задачи.

Обучающие:

- обучение учащихся основам физической культуры через занятия хоккеем;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- овладение основами техники и тактики и умение применять их в игровой деятельности;
- расширение спортивного кругозора, ознакомление учащихся с историей Олимпийских игр, другими видами спорта, великими спортсменами;
- обучение учащихся навыкам самостоятельной познавательной и практической деятельности повышение физической работоспособности;
- формирование социально – правовых компетенций.

Развивающие:

- Развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- Развитие интереса учащихся к физической культуре и спорту;
- Развитие игрового мышления;
- Развитие стремления к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- Развитие коммуникативных навыков;

Воспитательные:

- Воспитание трудолюбия;
- морально – волевых качеств;
- стремление к творческой деятельности;
- инициативности, активной жизненной позиции;

Здоровьесберегающие:

- закаливание, укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- повышение функционального состояния организма;
- формирование мотивации на здоровый образ жизни.

Принципы

В основе программы лежат принципы:

- развитие физических и специальных качеств через ориентацию на личностный потенциал ребенка, его стремления к самореализации и самоорганизации;
- доступность;
- вариативность;
- учет интересов;
- от простого к сложному.

В основе данной программы использовалась государственная программа по хоккею, цель которой отбор и подготовка высококвалифицированных спортсменов. Учебный план предусматривал многочасовые ежедневные тренировки, учебно – тренировочные сборы, что не приемлемо в наших

условиях. Отличительной особенностью данной программы является то, что заниматься хоккеем может любой ребенок при наличии медицинской справки о соматическом здоровье, уменьшено количество учебно – тренировочных часов по годам обучения, увеличена процентная доля общефизической подготовки в группах начальной подготовки, снижены показатели контрольных нормативов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Сроки реализации программы .

Образовательная программа по хоккею, в рамках дополнительного образования, предназначена для учащихся с 9 лет и старше и рассчитана на 8-ми летний период обучения.

Программа является достаточно гибкой и предусматривает возможность подключения подростков к занятиям на втором, третьем и последующих годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки, физического развития и при успешном выполнении контрольных нормативов.

Изучение программного материала строится из двух этапов спортивной подготовки:

- ✓ **начальной подготовки (не менее 3-х лет),**
- ✓ **тренировочном (этап спортивной специализации),** предусматривающий два периода обучения — период начальной специализации (2 года) и период углубленной специализации (3 года).

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

Группы соответственно этапам обучения формируются с учетом возраста, физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы установлены наполняемость и **режим** учебно-тренировочной и соревновательной работы (табл.№1)

2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Таблица № 1

Этап обучения	Год обучения	Наполняемость групп	Объем подготовки	Требования к обучающимся на конец учебного года
Начальной подготовки	1-й год	15-20	3 занятия 312/6	Выполнение нормативов по ОФП, экзамен по теоретической подготовке.
	2-й год	15-20	3 занятия 312/6	Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке.
	3-й год	15-20	4 занятия 416/8	Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке.
Учебно-тренировочный	1-й год	12-20	4-5 занятий 520/10	Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке.
	2-й год	12-20	4-5 занятий 572/11	Выполнение нормативов КЗ, экзамен по теоретической подготовке.
	3-й год	12-20	4-5 занятий 624/12	Выполнение нормативов КЗ, или 3 юн.разряд, экзамен по теоретической подготовке.
	4-й год	12-20	5-6 занятий 676/13	Выполнение нормативов КЗ, или 2 юн.разряд, экзамен по теоретической подготовке.
	5-й год	12-20	5-6 занятий 728/14	Выполнение нормативов КЗ, или 1 юн. разряд, экзамен по теоретической подготовке.

2.3 Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Таблица № 2

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Н.п.1	Н.п.2	Н.п.3	У.т.1	У.т.2	У.т.3	У.т.4	У.т.5
Теоретическая и психологическая подготовка, медико восстановительные мероприятия	3	3	4	4	4	4	4	4
ОФП	17	17	16	15	14	13	13	13
СФП	5	6	7	9	9	10	11	11
Техническая подготовка	40	38	36	34	30	28	24	20
Тактическая подготовка	4	4	5	5	6	7	7	7
Интегральная и игровая подготовка	26	26	26	26	30	30	32	36
Контрольно-календарные игры и инструкторская и судейская практика	4	5	5	6	6	7	8	8
Контрольно-переводные испытания	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего процентов	100	100	100	100	100	100	100	100

2.4 Учебный план.

Таблица №3

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Н.п.1	Н.п.2	Н.п.3	У.т.1	У.т.2	У.т.3	У.т.4	У.т.5
Объём нагрузки в неделю (часы)	6	6	8	10	11	12	13	14
Теоретическая и психологическая подготовка, медико восстановительные мероприятия	9	9	17	21	23	25	27	29
ОФП	53	53	67	78	80	81	88	95
СФП	17	19	29	47	51	62	74	80
Техническая	125	119	150	176	172	175	162	146

подготовка								
Тактическая подготовка	12	12	21	26	34	44	47	51
Интегральная и игровая подготовка	81	81	108	135	172	187	216	262
Контрольно-календарные игры и инструкторская и судейская практика	12	16	21	32	34	44	55	58
Контрольно-переводные испытания	3	3	4	5	6	6	7	7
Всего часов	312	312	416	520	572	624	676	728

2.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей.

Таблица № 4

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	2	2	2	2
Всего игр	10	15	20	30

2.6 Режимы тренировочной работы .

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- промежуточная и итоговая аттестация.

2.7 Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Таблица № 5

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
			Начальная специализац ия		Углубленная специализация		
	1 год	Свыш е 1 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	10	11	12	13	14
Количество занятий в неделю (максимальное)	4	4/5	5/6	5/6	5/7	5/7	5/7
Общее количество часов в год	312	416	520	572	624	676	728

Общий объём подготовки рассчитан на 52 рабочие недели. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

2.8 Комплектование и наполняемость групп.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяется следующими особенностями спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Условия приёма и зачисления в группы

Приём на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта,

установленном призом Минспорта России от 12.09.2013 №731 и Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 №27. Ведется работа по ознакомлению поступающего и его родителей (либо законных представителей) со своим уставом, с лицензией на осуществление образовательной деятельности, со свидетельством о государственной аккредитации, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься хоккеем, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- ✓ определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- ✓ определение технической подготовленности.
- ✓ уровень спортивного мастерства.
- ✓ участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДООФСЦ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

2.9 Формы спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические знания;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.10 Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица №6

№ п/п	Наименование	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь		
1	Ворота для хоккея	2 шт
2	Клюшка для игры в хоккей	30 шт
3	Доска тактическая	1 шт
4	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект
5	Свисток	2 шт
6	Секундомер	3 шт
7	Шайба	30шт
8	Фишки	20шт
Дополнительный спортивный инвентарь		
1	Гантели массивные от 1 до 5 кг	3 комплекта
2	Мяч теннисный	10шт
3	Мяч футбольный	2шт
4	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	2шт
5	Скакалка	15шт
6	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	3 шт
7	Утяжелитель для ног	15шт
8	Утяжелитель для рук	15шт
9	Сумка для клюшек	1 шт

2.9 Требования к условиям реализации программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение N 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2.12 Ожидаемые результаты.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одарённых детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска всё более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы. Чёткая организация учебно-тренировочного процесса и высокое качество педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава являются отличными базами превлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов ДООФСЦ.

О результативности освоения дополнительной образовательной программы можно судить по сформированности у обучающихся следующих знаний, умений и навыков:

- устойчивая ориентация обучающихся на здоровый образ жизни, сбалансированный спортивный режим, снижение уровня заболеваемости;
- сформированность личностных качеств, мотивация на получение новых знаний;
- достаточное физическое развитие;
- владение теоретическими знаниями;
- владение техническими и тактическими приемами игры;
- высокая результативность соревновательной деятельности.
- способность к самореализации, умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности, в инструкторско-судейской практике, в жизненных ситуациях.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для проверки результативности усвоения программного материала используются следующие способы оценивания:

- медицинское обследование;
- индивидуальное тестирование;
- промежуточная и итоговая аттестация;
- экзамен по теоретической подготовке;
- контрольные игры;
- соревнования;
- спортивные конкурсы, праздники;
- судейско-инструкторская практика;
- анализ динамики результатов обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных хоккеистов. Весь процесс многолетних занятий игры хоккея с шайбой включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности хоккеиста в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных хоккеистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными хоккеистами не должны быть

ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных хоккеистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные хоккеисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных хоккеистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков.

Основными критериями по приему являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебный материал по теоретической и общей физической подготовке в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по специальной подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ веса собственного тела).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых у предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту и т.д.).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Способность к работе в анаэробных гликолитических условиях, типичных для хоккея, у детей подростков и частично у юношей значительно меньше, чем у взрослых. Поэтому тренировочные занятия анаэробной гликолитической направленности можно давать после предварительного достаточно продолжительного выполнения нагрузок аэробного характера. Чем выше биологический возраст хоккеиста, тем легче он переносит специализированные нагрузки, энергообеспечение которых осуществляется по преимуществу анаэробными процессами.

Систематическое выполнение тренировочных заданий анаэробной направленности целесообразно планировать после периода полового созревания.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных хоккеистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов: развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке юных хоккеистов. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Овладение техникой игры в хоккей – процесс сложный и длительный. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При

совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать шайбу, забросить её в ворота), для решения которой хоккеист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно – тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

Планирование тренировочного процесса осуществляется с учетом периодизации спортивной подготовки.

1. Переходный период

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1.5-2 месяцев.

Задачи переходного периода:

- 1) сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- 2) обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
- 3) устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться: должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

2. Подготовительный период

Задачи подготовительного периода:

- 1) приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т. д.);
- 2) дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;
- 3) изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- 4) дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых теоретических знаний;

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть продолжительным, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста

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

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако не по всем параметрам, повышается прежде всего абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной, или уменьшенной нагрузкой.

В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

3. Соревновательный период

Задачи соревновательного периода:

- 1) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- 2) изучение, закрепление и совершенствование техники;
- 3) овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- 4) совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях приближенных к игре. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

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

Этапы спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

Основные задачи этапа:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- 3) изучение основ техники хоккея;
- 4) обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
- 5) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- 5) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем с шайбой;
- 6) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- 7) воспитание черт спортивного характера.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- комплексы на развитие физических качеств;
- упражнения для освоения техники катания на коньках.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе НП целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных хоккеистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом хоккея.

Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям хоккеем;
- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в хоккей;
- 5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

б) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- упражнения с отягощением, со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных хоккеистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Педагогический контроль применяется определения эффективности технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных хоккеистов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности хоккеиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

3.2 Содержание программного материала.

3.2.1 Теоретическая подготовка.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 7

№	Тема	Количество часов	
		НП до 1 года	НП св 1 года
1	Вводное занятие. Правила поведения в спортивной школе	30 мин	
2	Инструктаж по технике безопасности при занятии хоккеем.	30 мин	30 мин
3	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1
4	Зарождение и развитие хоккея с шайбой	1	1
5	Понятие спортивной тренировки		30 мин
6	Терминология, применяемая в хоккее с шайбой	1	1
7	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1
	Всего часов	5	5

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения в спортивной школе

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по технике безопасности при занятиях хоккеем. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале

Тема 3. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене.

Основы здорового образа жизни

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 4. Зарождение и развитие хоккея с шайбой

Выдающиеся хоккеисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры

первенств мира, Европы. Успехи российских хоккеистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития хоккея в области и городе.

Тема 5. Понятие спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой хоккеистов.

Тема 6. Терминология, применяемая в хоккее с шайбой

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Тема 7. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма хоккеиста, правила ухода за ней. Оборудования и тренажеры.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Таблица № 8

№	Тема	Количество часов				
		УТГ 1г.	УТГ 2г.	УТГ 3г.	УТГ 4г.	УТГ 5г.
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1	1			
2	Развите хоккея в России и за рубежом	1	1	1	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	1	1	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1	1	1
5	Физиологические основы спортивной тренировки			2	2	2
6	Питание спортсмена	1	1	2	2	2
7	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов	2	2	2	3	3
8	Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая	2	2	2	1	1
9	Установка перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Правила соревнований	3	3	5	5	5
	Всего часов	12	12	16	16	16

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации (международной, российской, региональной)

Тема 2. Развития в России и за рубежом

Всероссийские соревнования по хоккею с шайбой. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6. Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

Тема 8. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки хоккеистов. Индивидуализация техники хоккея. Контрольные

упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Понятие о психологической подготовке. Волевые качества хоккеиста.

Тема 9. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков

Значение соревнований и их . Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

3.2.2 Практическая подготовка.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(материал для всех этапов подготовки)

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)
- разновидности ходьбы, бега, прыжков,
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- ходьба и бег по пересеченной местности,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов,
- элементы вольной борьбы,
- акробатические элементы (перекаты, кувырки),
- спортивные игры: мини-футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

Упражнения для воспитания ловкости.

- Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
- Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения.
- Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся),
- Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

Упражнения для воспитания быстроты.

- Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.
- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу.
- Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.
- Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.
- Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы.
- Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.
- Бег на коньках на 18-36 м на время.
- Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы.

- Элементы вольной борьбы.
- Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) применением силовых приемов.
- Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа.
- Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и другие.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки.
- Подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.
- Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.
- Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность.
- Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами.
- Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
- Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Упражнения для развития выносливости.

- Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках.
- Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений.
- Имитация бега на коньках.
- Игры на поле для хоккея с мячом.

Тренировочный этап

Упражнения для развития взрывной силы.

- Приседание на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, блины и т.п.), величина которых не должна превышать 30-50% собственного веса тела занимающегося.
- Броски, толкание, метание камней, набивных мячей и других предметов весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.
- Броски шайбы на дальность.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
- Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
- Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.п.

Упражнения для развития быстроты.

- Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.
- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.
- Ускорения, бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной назад).
- Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
- Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.
- Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно.
- Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, шайбой и т.д.).
- Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.
- Бег на коньках 18,36 и 54 м - на время.
- Упражнения на расслабление.

Упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков).

- Длительный равномерный бег
- Кроссы 3-6 км.
- Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с около предельной или максимальной скоростью в течении 4-5 минут (работа 5-12 сек., интервал отдыха 15-30 сек.).
- Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной
- Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера.

- Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью
- Имитация бега на коньках.
- Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов, с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.
- Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
- Прыжки на коньках через препятствия.
- Падения и подъемы.
- Выбивание шайбы у партнера в падении.
- Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры
- Упражнения для развития гибкости.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

Техника владения коньками

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков).

- Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок.
- Ходьба в основной стойке хоккеиста.
- Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед.
- Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках).

- Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами.
- Приседания, полуприседания.
- Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).
- Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны.
- Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед.

- Падение «рыбкой», в группировке, на руки.
- Опускания на одно, два колена.
- Падения, с последующим быстрым вставанием.

Техника катания на коньках

- Основная стойка хоккеиста.
- Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
- Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
- Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
- Бег широким скользящим шагом.
- Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
- Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
- Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
- Бег с изменением направления (переступание).
- Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
- Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом».
- Прыжок толчком двух ног.
- Прыжок толчком одной ноги.
- Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
- Бег коротким ударным шагом.
- Старты.
- Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
- Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
- Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
- Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.
- Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса «плугом».
- Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
- Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

Техника владения клюшкой

На этапе начального обучения пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. Занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
- Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
- Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
- Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.
- Сочетание перечисленных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

- Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, на месте и с передвижением.
- Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. То же с переступанием и в движении.
- Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера.
- Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

Техника владения клюшкой (алгоритм освоения)

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
6. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
7. Передачи шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
9. То же вперед-назад.
10. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
11. То же вперед-назад.

Когда учащиеся освоили основные элементы техники владения коньками и клюшкой, следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением следующих финтов:

1. Финт с изменением направления движения.
2. Финт с изменением скорости движения.
3. Финт на бросок.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучить навыкам ведения силовой борьбы и технике выполнения следующих силовых приемов:

1. Остановка противника грудью.
2. Толчок противника плечом.
3. Толчок противника бедром.

Тренировочный этап

Техника бега на коньках.

- Повторение и совершенствование ранее изученного материала.
- Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении.
- Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег».
- Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54
- Прыжки на коньках в длину и через препятствие.
- Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием.
- Падение в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и последующим вставанием и ускорением.
- Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Техника нападения.

- Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями.
- Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника.
- Ведение шайбы с «подпусканием» под клюшку соперника, тоже без зрительного контроля.

Броски шайбы.

- Совершенствование ранее изученных способов бросков:
- Удар бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе.
- Изучение техники «кистевых» бросков.

–Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота.

–Обучение технике броска подкидкой.

Приемы шайбы.

–Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы.

–Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны.

–Остановка - прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево.

–Остановка шайбы, летящей по воздуху.

–Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.

–Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях: ведение - передача, ведение - бросок, ведение - бросок - добивание, прием - ведение - передача, прием - ведение - бросок, прием - ведение - бросок - добивание, прием - бросок, прием - бросок - добивание, прием - передача и др.

–Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

Обманные движения (финты)

–Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием.

– «ложный бросок», «остановка - ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе».

Техника обороны.

Силовые приемы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в нападение. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбирать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленях, в падении.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

Индивидуальные действия

Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение

игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного и диаметрального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые взаимодействия

Игра в нападении. Передачи шайбы в парах, в тройках, на месте и в движении,

без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Игра в защите. Умение подстраховать партнера, переключиться.

Взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

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

Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тренировочный этап

Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного игрока. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить

тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

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

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника.

Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных игровых

взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна».

Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание

шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги.

Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником (5:3, 5:4, 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение.

Тактика обороны

Индивидуальные действия. Совершенствование изученных ранее действий в

обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора

шайбы, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

Тактика нападения.

Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне

при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических

взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Передача шайбы.

Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты. Действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ

Этап начальной подготовки

Подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение:

- основной стойке вратаря,
- принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка);
- передвижению приставными шагами;

- ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях;
- ловле и отбивании теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой;
- передвижению в воротах в основной стойке;
- ловля шайбы ловушкой;
- отбивание шайбы клюшкой, коньком;
- выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу;
- отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение:

- правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке;
- ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками;
- умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам;
- развитию игрового мышления в подвижных играх.

Физическая подготовка вратаря

Общefизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков.

Специальная физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты: быстрота одиночного движения, частота движения:

- Ловля мяча и шайбы, посланной тренером.
- Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча).
- Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.
- Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), в стойке.
- Обучение и совершенствование координации движения приставными скрестными шагами.
- Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног.
- Развитие скорости передвижения в стойке.
- Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы

ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбивания шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

Тренировочный этап

Техника игры вратаря.

- Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке.
- Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными).
- Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага.
- Совершенствование техники ловли шайбы ловушки и отбивание «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием).
- Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Тактика игры вратаря.

- Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий при отскоке шайбы от вратаря.
- Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.
- Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.
- Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещения в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом, лицом и спиной вперед.
- Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений.
- Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов.
- Совершенствование техники овладения шайбой при помощи ловушки и

«блина».

–Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков.

–Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений.

–Совершенствование техники владения клюшкой.

–Обучение техники отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом.

–Обучение техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

Тактика игры вратаря.

–Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях.

–Обучения тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря.

–Совершенствования выбора места при комбинационном действии противника.

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

– Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.

–Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной.

–Обучение обманным движениям (финтами) и целесообразности их применения.

–Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и ее добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами.

–Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пятак», из-за ворот и сбоку.

–Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений.

–Развитие игрового передвижения.

–Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На

тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

3.3 Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по хоккею.

1. Общие требования

1.1 К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении шайбой или клюшкой в незащищенные места;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- травмы при применении силовых приемов;
- обморожение или переохлаждение.

1.3. Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

1.4 Занятия на льду на открытой хоккейной коробке проводятся при температуре воздуха не ниже -25°C (без ветра) и не ниже -20°C (с ветром).

1.5 При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.4. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

1.6. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

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

2.3 Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.2 Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.3. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий:

2.1 На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

2.2 Во время тренировки **запрещается:**

- делать подножки;
- держат соперника клюшкой;
- толкать соперника в спину;
- толкать соперника на борт;
- не выполнять требования судьи.

2.3 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

2.4 Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

2.5 Не кататься на тесных или свободных коньках

2.6 При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

3.2 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;

3.3 При получении обучающимся травмы, обморожения немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

4.1 Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

4.2 Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

4.3 Принять душ, либо умыться лицо с мылом.

3.4. Психологическая подготовка и воспитательная работа.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов: **общую психологическую подготовку**, понимаемую как всемерное развитие в процессе систематичных тренировочных занятий психических функций и качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и **специальную психологическую подготовку** - непосредственную подготовку

перед конкретным соревнованием.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
2. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;
3. Развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда», «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;
4. Развитие тактического мышления;
5. Развития способности управлять своими эмоциями;
6. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею и др.).

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 дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для того чтобы выполнение этих правил и требований было постоянным и сознательным, необходимо, чтобы они были логичными и обоснованными. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко формулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры объективно оценивается степень выполнения игрового задания каждым хоккеистом и соблюдение им игровой дисциплины. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнования – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

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 целевую установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

Выдержка и самообладание — чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до

игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты ее выступлений. Для воспитания этих качеств в занятия включают упражнения, вызывающие значительное утомление и болевые ощущения. В тренировках моделируют сложные игровые ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует отмечать и поощрять хоккеистов, проявивших в напряженных, ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность проявляются в творчестве и активности. Инициативность воспитывается путем проведения сложных игровых упражнений и двусторонних учебных игр. При этом хоккеистам предлагается принимать самостоятельные решения и использовать для достижения цели нестандартные и неожиданные действия.

Творческое начало и инициативность хоккеистов, проявляемые в официальных играх, должны поощряться тренером при разборе игр.

Волевые качества тесно взаимосвязаны, а в соревновательной деятельности проявляются в единстве с физическими качествами и технико-тактическими навыками. В этой связи успешность их воспитания во многом зависит от организации и эффективности проведения тренировочного процесса, а также от рационального использования адекватных средств и методов избирательного воздействия на то или иное волевое качество.

Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. Формирование сплоченного коллектива и здорового психологического климата в команде – дело далеко не простое. Для этого тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива. Большое внимание следует уделять проблеме комплектования команды и звеньев.

Специальная психологическая подготовка.

Основной задачей специальной психологической подготовки является создание состояния психической готовности спортсмена к конкретному соревнованию.

Состояние психической готовности к соревнованию, как и любое другое, - целостное проявление личности. Оно представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы:

1. трезвая уверенность в своих силах (она основана на определении соотношения возможностей спортсмена и сил соперника);
2. стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу (оно выражается в целеустремленности спортсмена,

направленной на бескомпромиссное ведение от начала и до конца соревновательной борьбы);

3. оптимальный уровень эмоционального возбуждения (оптимальный - значит соответствующий условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена и, наконец, масштабу и рангу соревнований);

4. высокая помехоустойчивость (она проявляется в полной «нечувствительности» ко всему множеству и разнообразию внешних и внутренних влияний (помех));

5. способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, эмоциями и поведением.

Эти задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, возможно полной информации о противниках в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Изучив все о противнике и сопоставив его возможности с возможностями своей команды, тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого моделируется и уточняется в деталях в тренировочных занятиях.

На установке в лаконичном и окончательном виде план доводится до сознания хоккеистов, и формулируются конкретные задачи каждому игроку и звену. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах хоккеистов и возможность их победы.

3.5 Восстановительные мероприятия.

Быстрой адаптации спортсменов к воздействию тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение травматизма. Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение мероприятий, с учётом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование тренировочных занятий;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия;
- рациональная организация различных межигровых циклов.

Медико-биологические мероприятия включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства. Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно

быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, массаж.

Психологические средства восстановления. Напряжённые тренировочные нагрузки и соревнования утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению работоспособности. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приёмы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующие тренировки, внушение, сон, приёмы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

К гигиеническим средствам восстановления относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха и питания. В хоккее очень важную роль играет соблюдение гигиенических требований к местам тренировки (температура, освещённость, вентиляция).

3.6 Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач в подготовке юных хоккеистов является подготовка учащихся в роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных мероприятий в качестве судей. Решение этих задач целесообразнее начинать на учебно-тренировочном этапе обучения.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

Овладение принятой в хоккее терминологией, командным голосом для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Выполнение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря для тренировки).

Наблюдение за выполнением упражнений, технических приёмов другими учениками, умение находить ошибки и исправлять их. Подбор упражнений для разминки и самостоятельное её проведение по заданию тренера, демонстрация технических приёмов.

Участие в судействе. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности игроков, тренеров-представителей команд. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Требования предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов соревнований. Форма и порядок предоставления отчётов. Назначение судей. Оформление хода

и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация.

3.7 Медико-педагогический контроль.

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;

- тренировочные и соревновательные воздействия;

- состояние условий соревнований;

с помощью группы тестов:

- тесты в покое

- показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.

- стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико- биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико- биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).

- при максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями:

- количество соревнований за год подготовки и динамика результатов,

- измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена:

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного (осень) периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Тренер и медицинский работник анализируют тренировочные нагрузки и определяют дозировку.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала,

определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям хоккеем и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время

тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

4.2. Требования к результатам реализации программы.

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем.

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по хоккею;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по хоккею;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Таблица № 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Девушки	3б	4б	5б
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)	5,3	4,9	4,5
	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)	5,3	4,9	4,5
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)	155	160	165
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)	15	20	25
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперёд (не более 7,3 с)	7,3	6,8	6,1
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)	13,3	12,3	11,3
	Челночный бег 4х9 м (не более 12,1 с)	12,1	11,6	11,0
	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)	17,5	16,5	15,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Таблица № 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	3б	4б	5б
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	4,3	3,9	3,5
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	4,3	3,9	3,5
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)	160	165	170
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 37 раз)	37	42	47
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперёд (не более 6,3 с)	6,3	5,8	5,1
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	12,3	11,3	10,3
	Челночный бег 4х9 м (не более 11,1 с)	11,1	10,6	10,0
	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	16,4	15,4	13,4

Примечание: для зачисления в группу начальной подготовки необходимо сдать все нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, в зачёт идут три контрольных норматива с наивысшим баллом. Минимальный балл для зачисления в группу составляет 9 баллов.

4.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе подготовки.

Таблица № 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Девушки	3б	4б	5б
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)	6,0	5,5	5,0
	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)	6,2	5,4	4,8
	Бег 400 м (не более 94 с)	94	87	80
Сила	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз	7	10	13
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)	7	7,5	8
	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	6	7	8
Выносливость	Бег 3000 м	Без учёта времени		
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)	17,5	16,5	15,5
	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 32 с)	32	30	28
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе подготовки.

Таблица № 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	36	46	56
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	5,2	4,7	4,2
	Бег на коньках 30 м не более 5,6 с)	5,6	5,1	4,6
	Бег 400 м (не более 74 с)	74	70	66
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 7 раз)	10	13	16
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	8	8,5	9
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	8	9	10
Выносливость	Бег 3000 м (мин.)	Без учёта времени		
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	16,4	15,4	14,4
	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (не более 27 с)	27	25	23
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Техническое мастерство:

Выполняется один из элементов, засчитывается лучший результат.

1.Бросок шайбы на дальность из положения стоя.

Бросок шайбы на дальность из положения стоя с металлического листа, выполняется три попытки, засчитывается лучшая попытка, измеряется в метрах.

Таблица № 13

О ц е н к а	Возраст								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18

3 б	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 б	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 б	8	9	10	11	12	13	14	15	16

2.Бросок в цель (количество попаданий).

Выполняется 10 бросков в створ ворот по командам тренера.

Таблица № 14

О ц е н к а	Возраст								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3 б	2	2	3	3	4	4	5	5	5
4 б	3	3	4	4	5	5	6	6	6
5 б	4	4	5	5	6	6	7	7	7

Примечание: для зачисления в группу на тренировочном этапе подготовки необходимо сдать все нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, в зачёт идут четыре контрольных норматива с наивысшим баллом. Минимальный балл для зачисления в группу составляет 12 баллов.

4.5 Содержание и методика проведения контрольно-переводных испытаний по ОФП.

Таблица №15

Контрольные упражнения /тест/	Возраст /лет	Мальчики			Девочки		
		Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Бег 30м,сек	6-7	7.5	6,8	6.1	7.6	6,9	6.3
	8	7.1	6,5	5.9	7.3	6,7	6.1
	9	6.8	6.2	5.6	7.0	6.4	5.9
	10	6.6	6.1	5.5	6.6	6.2	5.5
	11	6.3	5,9	5.4	6.4	6.0	5.4
	12	6.0	5.8	5.3	6.3	5,9	5.3
	13	5.9	5.6	5.1	6.2	5,7	5.2
	14	5.8	5.4	5.0	6.1	5,5	5.1
	15	5.5	5.2	4.8	6.0	5.3	5.0
	16	5.2	5.0	4.7	6.1	5,1	4.9
	17-18	5.1	4,8	4.6	6.1	4,9	4.9
Челночный бег 30 x 10 м/сек.	6-7	11.2	10,6	9.9	11.7	11.0	10.2
	8	10.4	9,8	9.1	11.2	10,5	9.7
	9	10.2	9,5	8.8	10.8	10.0	9.3
	10	9.9	9.3	8.6	10.4	9,9	9.1
	11	9.7	9.1	8.5	10.1	9,5	8.9
	12	9.3	8,8	8.3	10.0	9.3	8.8
	13	9.2	8.6	8.3	10.0	9.1	8.7
	14	9.0	8.4	8.0	9.9	9,0	8.6
	15	8.6	8.2	7.7	9.8	8,9	8.5
	16	8.2	7,9	7.3	9.7	8,8	8.4
	17-18	8.1	7,6	7.2	9.6	8,7	8.4

Прыжок в длину с места /см/	6-7	100	130	155	85	125	150
	8	110	135	165	90	130	155
	9	120	140	175	110	135	160
	10	130	150	185	120	145	170
	11	140	155	195	130	150	185
	12	145	160	200	135	155	190
	13	150	165	205	140	160	200
	14	160	175	210	145	170	200
	15	175	185	220	155	180	205
	16	180	195	230	160	190	210
	17-18	190	200	240	160	195	210
Контрольные упражнения /тест/	Возраст /лет	Мальчики			Девочки		
		Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
6-минутный бег /м/	6-7	700	750-1050	1100	50	550-850	900
	8	750	800-1100	1150	550	600-900	950
	9	800	850-1150	1200	600	650-950	1000
	10	850	900-1200	1250	650	700-1000	1050
	11	900	950-1250	1300	700	750-1050	1100
	12	950	1000-1300	1350	750	800-1100	1150
	13	1000	1050-1350	1400	800	850-1150	1200
	14	1050	1100-1400	1450	850	900-1200	1250
	15	1100	1150-1450	1500	900	950-1250	1300
	16	1100	1150-1450	1500	900	950-1250	1300
	17-18	1100	1150-1450	1500	900	950-1250	1300
Наклоны вперед из положения стоя /см/ Для всех возрастов.		-10-0	0.5-10.5	11	-5+5	5.5-15.5	16
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз /мал./ на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз /дев/.	6-7	1	2	4	2	6	12
	8	1	3	4	3	7	14
	9	1	3	5	3	8	16
	10	1	3	5	4	10	18
	11	1	4	6	4	11	19
	12	1	4	7	4	12	20
	13	1	4	8	5	13	19
	14	2	5	9	5	13	17
	15	3	6	10	5	13	16
	16	4	7	11	6	9	18
	17-18	5	9	12	6	9	18

4.6 Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке.

1.Бросок шайбы на дальность из положения стоя.

Бросок шайбы на дальность из положения стоя с металлического листа,

выполняется три попытки, засчитывается лучшая попытка, измеряется в метрах.

Таблица № 16

О ц е н к а	Возраст									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Соответствие (2)	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Низкий (3)	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
Средний (4)	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
Высокий (5)	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27

2.Бросок в цель (количество попаданий).

Выполняется 10 бросков в створ ворот по командам тренера.

Таблица № 17

О ц е н к а	Возраст									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Соответствие (2)	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6
Низкий (3)	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7
Хорошо (4)	4	4	4	5	5	6	6	7	7	8
Отлично (5)	5	5	5	6	6	7	7	8	8	9

3.Бег на коньках 36 метров лицом вперёд (сек.).

Таблица № 18

О ц е н к а	Возраст									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Соответствие (2)	15,5	14,5	13,5	12,5	11,5	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5
Низкий(3)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Средний (4)	14,5	13,5	12,5	11,5	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5
Высокий (5)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

4.Слаломный бег 36 метров с шайбой(сек.).

Испытуемый стартует по сигналу, обкатывает 5 стоек с ведением шайбы.

Таблица № 19

О ц е н к а	Возраст										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Соответствие (2)	27	25	23	21	19	17	15	14	13	12	11

Удовлетворительно (3)	25	23	21	19	17	15	14	13	12	11	10
Хорошо (4)	23	21	19	17	15	14	13	12	11	10	9
Отлично (5)	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8

4.7 Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке.

Таблица № 20

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Приседания за 20 сек.(кол-во раз).	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26
Броски футбольного мяча в стену за 30 сек.(кол-во раз)	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Челночный бег 4х9 м.(сек.).	25,5	23,5	23,1	22,8	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,5
Комплексный тест на координацию(сек.).	57	55	53	50	45	43	40	35	30	25

Методика контрольных испытаний.

- 1.Количество приседаний за 20 секунд. Два испытуемых в исходном положении стоя по сигналу выполняют максимальное количество приседаний.
- 2.Броски футбольного мяча в стену с расстояния 3 метра. Два испытуемых выполняют броски и ловлю мяча за 30 секунд.
- 3.Челночный бег 4 раза по 9 метров. Два испытуемых стартуют с высокого старта и преодолевают 9-ти метровую дистанцию 4 раза без остановки.
- 4.Комплексный тест на двигательную координацию. Предложен К.А.Шперлингом (1976). Испытуемый, стоя спиной вперёд к направлению движения, выполняет 2 поворота на 360 градусов, два кувырка назад и один вперёд, в семи метрах от линии старта находится первая стойка, остальные три расположены в полутораметровом коридоре на расстоянии два метра друг от друга. После поворотов и кувырков испытуемый оббегает все стойки по кругу, далее оббегает их змейкой и возвращается к линии старта(финиша) спиной вперёд.

4.8 Тестовые задания для теоретического зачета

Вопросы для экзамена по теоретической подготовке

Возраст 8-10 лет.

1. Какой из этих видов спорта является игровым?

А) хоккей б) плавание в) легкая атлетика

2. В какой игре используется самый легкий мяч?

А) в волейболе б) в футболе в) в настольном теннисе

3. Когда не желательно принимать пищу?

А) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой
в) через 30-40 минут после тренировки

4. В какой части занятия проводится разминка?

А) подготовительной б) основной в) заключительной

5. К чему приводит отсутствие разминки?

А) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата

6. Какой мяч самый тяжелый?

А) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный

7. Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:

А) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
в) лопатками, ягодицами, пятками

8. С чего следует начинать закаливание?

А) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой
в) с обливания водой, имеющей температуру тела

9. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.

А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

10. Через сколько лет проходят Олимпийские игры ?

А) через 4 года б) через 2 года в) через 10 лет

11. Утренняя гимнастика это:

А) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию

12. К подвижным играм относятся:

А) баскетбол б) перестрелка в) пионербол

13. Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?

А) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м.

14. Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту?

А) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки

15. Какой вид спорта наиболее развивает физическое качество – гибкость?

А) легкая атлетика б) гимнастика в) борьба

Возраст 11-14 лет.

1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?

а) во Франции б) в Греции в) в Англии

2. Назовите цели олимпийского движения

А) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран
в) пропаганда здорового образа жизни

3. 16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

4. Как называют бегуна на средние дистанции?

А) спринтер б) стайер в) марафонец

5. В каком виде спорта используется овальный мяч?

А) водное поло б) регби в) мотобол

6. К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?

А) борьба б) русская лапта в) плавание

7. Как называется хоккейный клуб г. Омска?

А) «Вымпел» б) «Авангард» в) «Спартак»

8. Какой спортивный инвентарь необходим для игры в русскую лапту?

А) ракетка и мяч б) ракетка и волан в) бита и мяч

9. Признаки утомления у спортсменов:

А) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение

б) кашель, слезоточивость, головокружение

10. Что такое допинг контроль?

А) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности

б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость

11. Что измеряет пульсометрия?

А) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания

12. Что такое профилактика заболеваний?

А) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания

13. Здоровый образ жизни подразумевает:

А) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

14. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?

А) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера

15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?

А) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку б) приложить тепло, растереть

Возраст 15-18 лет.

1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:

А) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются:

А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и

продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. Кто был Чемпионом Олимпийских игр 776 года н.э.?

А) Геракл б) Корибос в) Зевс

4. Кто такие эллады?

А) победители Олимпиад б) судьи и распорядители древних Олимпийских игр
в) жители Эллады

5. В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет)

А) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.

6. В каком виде спорта стал Олимпийским Чемпионом омский спортсмен Алексей Тищенко?

А) борьба б) тяжелая атлетика в) бокс

7. Как называется свод законов олимпийского движения?

А) Конституция б) Хартия в) Устав

8. Что не относится к физическим качествам?

А) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость

9. Что способствует развитию общей выносливости.

А) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени

б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

10. В каком виде спорта Александр Карелин стал Олимпийским чемпионом?

А) бокс б) плавание в) борьба г) гимнастика

11. Какой вид борьбы считается олимпийским ?

А) самбо б) дзюдо в) джиуджитсу

12. Кто из омских гимнасток становились олимпийскими чемпионками?

А) Алина Кабаева б) Евгения Канаева в) Ирина Чачина

13. Физическая подготовленность характеризуется:

А) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

14. Сколько составляет дистанция классического марафона?

А) 42 км б) 42 км 185 м в) 24 км

15. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:

А) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода

Б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта хоккей (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №149)

Методическая литература

- 1.)Хоккей: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Савин В.П., Удилов Г.Г., Королёв Ю.В. - М.: Советский спорт, 2012.
- 2.)Пучков Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб., 2002
- 3.)Быстров В.Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000
- 4.)Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Минск, 1999
- 5.)Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М., 1996
- 6.)Е. Зимин. «Мастерство в твоих руках».Москва, ФиС, тир. 100000, 96 стр.
- 7.)А. Петров. «Свидание с большим хоккеем».Москва, «Хот шот спорт сервис», тир. н/у, 96 стр.
- 8.)В. Третьяк. «И лед, и пламень».Москва, «Воениздат», тир. н/у, 96 стр.
- 9.)Теория и методика хоккея: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия» - 2003, 400 с.
- 10.)Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Управление по физической культуре и спорту Кировской области

<http://www.oblsport.kirov.ru>

Федерация хоккея России

<http://fhr.ru/main/>