

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа по хоккею «Ледок»
Нурлатского муниципального района Республики Татарстан**

«Рассмотрено»

Заседание тренерского совета

«16» 08 2019г. № 1



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА**

Хоккей

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.05.2019 года №373.

(Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 07.06.2019 № 54882)

Срок реализации программы: 8лет

Нурлат 2019г.

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с ФЗ «Об образовании в РФ», Законом РФ «О языках», ФЗ «О физической культуре в РФ», Уставом МАУ «Спортивная школа по хоккею «Ледок» и на основе нормативно-правовых актов, определяющих работу спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 27.03.2013г. № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»,
- приказа Минспорта России от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,
- приказа Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Образовательная программа построена на следующих методических принципах:

- принцип вариативности, т.е. предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся;
- принцип комплектности – это взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса в оптимальном соотношении (все виды подготовки, восстановительные мероприятия, комплексный контроль, медико-психологическое сопровождение);
- принцип преемственности – системность изложения программного материала по этапам многолетнего и годичного циклов и его соответствия высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Образовательная программа является основным нормативным документом, обеспечивающим эффективное построение учебно-тренировочного (образовательного) процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействие успешному решению задач физического воспитания детей.

1.1. Вид спорта – хоккей

Хоккей – это командный вид спорта, эта игра двух противоборствующих команд, целью каждой является наибольшее заброска шайб противнику при помощи клюшки. Это олимпийский вид спорта, широко любим почти во всех странах, как рубежом так и в России.

Хоккей – это одно из видов спорта, который является эффективным средством физического воспитания и выработке физических качеств, таких как скоростных, силовых, выносливости, гибкости, ловкости, меткости), и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно-координационных действий, силовые единоборства и высокая эмоциональность соревновательной деятельности накладывают на ребят большие физические и психологические нагрузки. Внезапное изменение игровых моментов от игроков требует собранности, внимания и быстрого принятия эффективного решения. Игровые моменты способствуют воспитанию координационных качеств, умения распределить внимания, ориентиры в пространстве.

Для хоккея характерно в период соревновательной деятельности высокий дух соперничества, коллективизма звеньев и всей команды. Сыгранность команды, стремление обыграть противника постоянно толкает игроков преодолеть соперника в быстроте, изобретательности, точности, направленных на достижение цели. Технично-тактические приемы игры в силовых единоборствах требуют мужества, смелости, решительности, настойчивости, целеустремленности и инициативы. Развивает такое качество, как управление своими эмоциями.

Командные и групповые тренировки имеют преимущественно технико-тактическую направленность, где наряду с техническими одновременно совершенствуются и тактические взаимодействия. При совершенствовании техники следует добиваться эффективного выполнения технических приемов в соревновательной деятельности, т.е. выполнять их быстро, автоматизировано, с минимальной тратой времени, при достаточно высокой степени стабильности, надежности, вариативности.

Тактика хоккея предусматривает единство индивидуальных и коллективных действий.

Класс игры определяет уровень коллективных взаимодействий. Наряду с этим, коллективные действия способствуют проявлению индивидуального мастерства каждого члена команды, раскрывают его творческие способности во время игры. В целом хоккей – это мощное средство воспитания таких качеств, как оперативное мышление, коллективизма, выработке духа соперничества, взаимопомощи, быстроты реакции и принятие правильных решений.

Таким образом, хоккей является одним из видов спорта дополнительного образования детей и представляет важнейшее звено использования его потенциала для физического воспитания и нравственного развития, патриотизма, конечной целью которой является - подготовка высококвалифицированного спортсмена.

Система образования в детско-юношеской школе базируется на следующих методических положениях:

- реализация дополнительных общеобразовательных программ и программ спортивной подготовки;

- развитие материально-технической базы для обеспечения деятельности по подготовке высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейшего совершенствования по программам спортивной подготовки, передача наиболее одаренных в ведущие спортивные клубы Республики Татарстан и России;
- физическая подготовка, укрепление здоровья через занятия физическими упражнениями и хоккеем, повышение уровня общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;
- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации многолетней подготовки хоккеистов, отбора особо одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы. Одно из условий – раннего начала обучения основам игры в хоккей (5-6 лет), так как соревновательная практика начинается уже в 7 лет.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Система подготовки юных хоккеистов представляет собой специально-организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленная на получение знаний (теоретические знания), обучению двигательным навыкам (формирование ЗУН и совершенствования технико-тактических приемов), выработке практических умений и их применение в условиях с реальной игры).

На каждом возрастном уровне эффективно можно построить систему подготовки хоккеистов только с учетом их развития, способностей и возможностей.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в рамках освоения дополнительной предпрофессиональной программы является формирование спортсмена, реализация его мастерства в соревновательной деятельности, способного постоянно совершенствоваться на уровне высшего спортивного мастерства.

Основные задачи многолетней тренировки:

- Привлечение максимально возможное количество детей в систематические занятия хоккеем;
- Обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание нравственно-духовных качеств личности;
- воспитание волевых, морально-стойких качеств спортсмена;
- подготовка резерва в сборные команды России;

Для достижения поставленных целей и задач система многолетней подготовки включает в себя следующие этапы:

Этап начальной подготовки имеет два периода (до года и свыше одного года), который представляет отбор и начальную подготовку, желающих заниматься хоккеем не зависимо от пола, имеющих медицинское разрешение для занятий данным видом спорта и соответствующих нормативным требованиям, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- Выявление одаренных и способных детей заниматься хоккеем;
- Укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- Формирование разносторонней двигательной подготовки обучающихся с последующим развитием физических качеств: обучение технике и индивидуальной тактике хоккея; освоение игровой и соревновательной деятельности, профессиональной ориентации;
- Выработке устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыков гигиены и самоконтроля.

Завершением данного этапа – выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап обучения (этап спортивной специализации).

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – имеет два периода (начальной специализации и углубленной), на котором формируются учебные группы на условиях индивидуального отбора из числа обучающихся, прошедших необходимую подготовку в течение 1 (одного) года и более и выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Основные задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовленность, расширение и конкретизация знаний по теории и методике избранного вида спорта;

- Развитие специальных физических качеств;
- Освоение технико-тактическим приемам игры в хоккей;
- воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма, смелости и решительности, умения заниматься самостоятельно.

основные задачи периода углубленной специализации: развитие специальных качеств на базе повышения физической и функциональной подготовленности

- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов хоккея и освоение до трех приемов тактических систем игры в атаке и обороне.

Перевод обучающихся на следующий этап осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

Теоретическая подготовка в следующих предметных областях:

Теория и методика физической культуры и спорта – содержит возникновение и изучение хоккея как вида спорта; места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;. Основ законодательства в сфере физической культуры и спорта;

Основ спортивной подготовки хоккеиста; спортивного питания; правил закаливания и здорового образа жизни; требования к спортивному инвентарю и экипировке игрока; норм техники безопасности на занятиях по хоккею, получение начальных знаний о строении и функциях организма человека и гигиенических знаний, умений и навыков;

Общая физическая подготовка – направлена на формирование и развитие основных физических качеств хоккеиста и их гармоничное сочетание к специфике избранного вида спорта;

- освоение комплекса физических упражнений;
- укрепление здоровья;
- повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

Специальная физическая подготовка: направлена на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- повышения индивидуального игрового мастерства;

Хоккей - это овладение основами техники и тактики игры в хоккей, обучение способам повышения качества технико-тактических действий в играх;

- развитие специальных психологических возможностей;

-освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся;

- выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Хоккей» предусматривает в процессе обучения следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

-теоретическая подготовка – не менее 10%

-общая физическая подготовка- от 10% до 20%

- специально-физическая подготовка- от 10%-20%

- хоккей – не менее 45%

Формы организации образовательного и тренировочного процессов:

- групповые учебно-тренировочные занятия, сформированная с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;

- индивидуальные тренировочные занятия, согласно учебному плану;

- учебно-тренировочные сборы;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- инструкторская и судейская практика;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

2. Нормативная часть образовательной программы

Нормативная часть образовательной программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию: по возрасту обучающихся; порядку комплектования учебных групп и их численному составу; учебно-тренировочной работы.

2.1. Комплектование учебно-тренировочных групп осуществляется на основании результатов индивидуального отбора (на этап начальной подготовки или тренировочный этап) и итогов промежуточной аттестации обучающихся при переводе на следующий этап обучения.

Индивидуальный этап предполагает наличие у детей необходимых ЗУН в области физической культуры и спорта, выявляет физические, психологические и двигательные умения. Поэтому проводится тестирование уровня подготовленности к обучению по предпрофессиональной программе, в основе которого выполнение контрольных упражнений и соотнесение показанного результата с нормой, установленной Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

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

п/п	Тесты (контрольный норматив)	Тесты	
		мальчики	девочки
1	Бег на коньках 20м лицом вперед, 36 м. (сек.)	4,3 и менее	5,3 и менее
2	Бег на коньках 20м спиной вперед, (сек.)	6,3 и менее	7,3 и менее

3	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	11,1 и менее	12,1 и менее
4	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек.)	12,3 и менее	13,3 и менее
5	«Челночный бег» на коньках 6х9 м. (сек.)	16,4 и менее	17,5 и менее
6	Прыжок в длину толчком с двух ног, см	160 и более	155 и более
7	жимание (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа, кол-во раз	37 и более	15 и более
8	Бег на 20 м с высокого старта, с	4,3 и менее	5,3 и менее

Нормативы общей физической и специальной подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

п/п	Тесты (контрольный норматив)		
		мальчики	девочки
1	Бег на коньках 30м с высокого старта, с	5,2 и менее	6,0 и менее
2	Бег на 400 м., с	74 и менее	94 и менее
3	Бег 3000 м. мин/с	Без учета времени	Без учета времени
4	Приседание со штангой	сом 100% собственного веса – 10 раз и более	сом 100% собственного веса – 7 раз и более
5	Подтягивание на перекладине	8 раз и более	6 раз и более
6	Пятикратный прыжок в длину, м	8 и более	7 и более
7	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с	5,6 и менее	6,2 и менее
8	«Челночный» бег на коньках 6х9 м, с	16,4 и менее	17,5 и менее
9	Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед, с	27 и менее	32 и менее
10	Обязательная техническая программа	выполнение	выполнение

Промежуточная аттестация проводится ежегодно на всех этапах многолетней подготовки обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе «Хоккей». Ее целью является определение уровня освоения обучающимися образовательной программы по всем предметным областям после каждого учебного года обучения для перевода на следующий год. Формой промежуточной аттестации являются контрольно-переводные испытания.

Формирование учебных групп и их количественный состав определяется этапом и годом обучения:

Этап (период) обучения подготовки	Период и продолжительность (в годах)	Наполняемость групп		
		минимальная	оптимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	До года – 1 год	12	14-16	25
	Свыше года – до 2-х лет	10	12-14	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации – до 3-х лет	10	10-12	14
	Углубленной специализации – 2 года	8	8-10	12

2.2. Режим учебно-тренировочной работы:

Учебно-тренировочные занятия проводятся круглогодично в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом и образовательной программой.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели (из них 6 недель – самостоятельная работа по индивидуальным планам, 3 недели – учебно-тренировочные сборы в условиях летнего спортивного лагеря).

Учебная нагрузка рассчитана в академических часах – 1 час равен 45 (сорока пяти) минутам.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки обучающихся и не может превышать:

- на начальном этапе – 2 часа (90 мин.)
- на тренировочном этапе – 3 часа (135 мин.)

В период каникул в образовательных организациях в ДЮСШ допускается проведение более одного тренировочного занятия в день, при этом перерыв между занятиями составляет не менее 6 часов и суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- на начальном этапе – 4 часа (180 мин.)

- на тренировочном этапе – 6 часов (270мин.)

При проведении календарных и контрольных игр планируется из расчета 2 часов (3 периода по 15 мин. с перерывами и разминка) для обучающихся на этапе начальной подготовки.

Для других групп нагрузка на игры планируется из расчета 3 академических часов.

Режим учебно-тренировочной работы для учебных групп за неделю:

Этап и год обучения	Объем учебной нагрузки в часах
Этап начальной подготовки до 1 года обучения	6 часов
Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения	9 часов
Тренировочный этап 1 года обучения	12 часов
Тренировочный этап 2 года обучения	15 часов
Тренировочный этап 3 года обучения	18 часов
Тренировочный этап 4 года обучения	18 часов
Тренировочный этап 5 года обучения	20 асов

3. Методическая часть образовательной программы

Методическая часть определяет содержание учебного материала по основным модулям, его последовательность и преемственность по этапам и годам обучения в годичном цикле и содержит рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.1. Организационно-методическая часть

Цель данной образовательной программы – интеграция процесса многолетней подготовки хоккеистов с базисными ЗУН, необходимых для подготовки высококлассных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на турнирах высокого уровня.

Основные факторы построения многолетней тренировки: концепция теории и методики хоккея, в зависимости от вида спорта и модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов – это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- этап начальной подготовки
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачи на этапе начальной подготовки:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям по хоккею;
- Воспитание физических качеств: гибкости, быстроты ловкости и координационных качеств.
- Выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- Всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепления здоровья и закаливания организма;
- Овладение основами соревновательной деятельности в данном виде спорта;
- Разучивание и закрепление основных приемов техники, групповых и индивидуальных тактических действий.

Задачи периода начальной специализации:

- Разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в обороне так и в атаке, а так же их совершенствования в соревнованиях;

- освоение соревновательной деятельности;
- овладение приемами тактики и техники, а так же их совершенствование в осложненных ситуациях;
- воспитание физических качеств, таких как гибкость, быстрота, выносливость и координация движений;

Задачи периода углубленной специализации:

- воспитание специальных физических качеств: скоростных, силовых, координационных и специальной выносливости;
- освоение групповых, индивидуальных, командных тактических действий в атаке и обороне;
- разучивание новых приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- управление своими эмоциями во время игры и сформированности подготовки к игре;

Задачи данных этапов:

- подбор средств, видов, методов адекватно этапам, затем определяется режим работы, величина и направленность соревновательных и тренировочных нагрузок;

- рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных циклах и мезоциклах;
- организация и методика начального отбора в группы предварительной подготовки и определяет результативность учебно-тренировочного процесса.

Организация отбора проводится в три этапа. На первом определяется целесообразность выбора вида спорта, в соответствии его психическим и физическим данным, предъявляемым хоккеем. На втором, выявление его способностей к прогрессированию в процессе обучения и тренировки. На третьем этапе решается задача выбора талантливых спортсменов, которые могут в дальнейшем демонстрировать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течении нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоничное развитие физических способностей и укрепления здоровья) следует так же отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их занятиям хоккеем.

Особенности организации и методики проведения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- Отбор и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.
- Увеличение процента специализированной подготовки и уменьшения ОФП;
- Воспитание таких качеств, как гибкость, координационных качеств и гибкости;
- Освоение основных приемов техники и индивидуальных, групповых тактических действий и знакомство с правилами игры в ходе соревновательной деятельности.
- Необходимо учитывать их возрастные особенности и нормирование физических нагрузок;

Перевод и зачисление обучающихся на тренировочный этап проводится на основании сдачи приемных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

На подэтапе начальной специализации особое внимание обращается на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости; на освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями; начинается освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды спорта, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные чувствительные(благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные Показатели физических качеств	Возраст (лет)								
	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Рост						+	+	+	+
Мышечная масса						+	+	+	+
Быстрота			+	+	+	+			
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+		
Сила						+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					
Аэробные возможности			+	+	+				
Гибкость	+	+	+	+					
Координационные способности			+	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	

Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса, т.е. чувствительная фаза развития физического качества, как быстрота приходится от 9-до 12лет, согласно таблице, поэтому необходимо в этом возрасте развивать в работе с хоккеистами преимущественно скоростную направленность.

На этапе начальной специализации необходимо уделять большое внимание на освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов(повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершении приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное – биомеханически оправданное – и стабильное их выполнение.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует

Развитию координационных способностей юных хоккеистов.

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

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

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой, шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы – это

ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами , сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность,

А также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. После освоения отдельных «Связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе атаки завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих. На этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжается объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения специальной физической подготовки обращается особое внимание на развитие физических качеств и в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, так как : силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные и измерительные стенды и тренажерные устройства.

На данном этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводится различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшения отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать внимание на подготовку и методику проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и оригинальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разбор игр.

3.2. Учебный план

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов – основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана необходимо учитывать возрастные особенности юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации – как ориентиров, указывающих направление подготовки.

В плане определены оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, берем за основу процентные соотношения отдельных видов подготовленности из теории и методики, по каждому возрасту, рассчитанная объемы(в часах), приходящие на отдельные виды подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорту хоккей.

Предметные области (%)	Этапы (периоды) обучения			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	Начальной специализации	Углубленной специализации
Теоретическая подготовка	10	10	10	10
Общая физическая подготовка	20	17	13	10
Специальная физическая подготовка	10	13	17	20
Избранный вид спорта - хоккей	45	45	45	45
Участие в соревнованиях	5	5	5	5

Учебный план является основным нормативным документов, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ступень – это составление планов графиков на годичный цикл по каждому возрасту.

При составлении учебного плана реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Динамика по этапам и годам обучения:

- с увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения;

- из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, тактическую и игровую;

-постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку;

-постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;

- увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;

-повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

- наличие хоккейной площадки
- наличие тренажерного зала
- наличие игрового зала
- наличие раздевалок, душевых
- наличие медицинского кабинета, (лицензия № ФС-16-01-001117 от 26.12.2011г.)
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложения №12 к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду хоккей);

Годовой учебный план:

Содержание занятий	Этапы(периоды) обучения							
	Начальной подготовки		тренировочный					
			Начальной специализации			Углубленной специализации		
	До года	Свыше года	1-й г.о.	2-ой г.о.	3-ий г.о.	4-ий г.о.	5-ый г..о.	
1. Педагогическая нагрузка в неделю (час)			6	9	12	15	18	18
2. Общее количество учебных недель, в.ч.	52	52	52	52	52	52	52	
Учебно-тренировочные занятия в условиях лагеря (уч.недель)	3	3	3	3	3	3	3	
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (в неделях)	6	6	6	6	6	6	6	
3. Предметные модули (час)								
Теоретическая подготовка	31	47	62	78	94	94	104	
Общая физическая подготовка	62	80	81	101	122	94	104	
Специальная физическая подготовка	31	61	106	133	159	187	208	
Избранный вид спорта - хоккей	140	211	281	351	421	421	468	
Учебно - тренировочные и контрольные игры, соревнования	16	23	31	39	47	47	52	
Текущие и контрольные испытания	6	6	8	8	8	8	8	
Самостоятельная работа по индивидуальным планам	26	40	55	70	85	60	60	
Медицинское обследование	Вне сетки часов							
Восстановительные мероприятия						25	36	
4. Общее количество учебных часов	312	468	624	780	936	936	1040	

3.3.Цикл плана-схемы годичной подготовки

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов – является одним из важнейших компонентов программы т.е. к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

На начальном этапе при построении учебно-тренировочного процесса распределение объемов программного материала в годичном цикле осуществляется по месячным циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в месячный цикл.

Этап начальной подготовки до года – в сентябре – делается упор на ОФП с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты и на гармоническое развитие всех мышечных групп с последовательным включением специальной физической и технической подготовки на льду с упором на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств; в меньшей степени уделяется внимание тактической подготовке, а теоретический материал равномерно распределен по всем месяцам. На протяжении всего года применяются разнообразные средства и методы игровой подготовки, направленных на развитие оперативного и игрового мышления юного хоккеиста.

Задачи данного этапа: набор максимального количества обучающихся, формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем; всестороннее гармоническое развитие физических способностей; овладение основами техники и тактики хоккея; подготовка одаренных обучающихся к переходу на этап начальной подготовки свыше года обучения.

План-график распределения программного материала
в годичном цикле для групп начальной подготовки до года

Виды подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.Практическая подготовка:	275	19	20	23	34	24	24	24	20	14		30	26
В.т.ч.													
2.1. ОФП	62	7	6	5	4	4	4	4	3	3		11	11
2.2.СФП	31	2	2	3	3	3	3	3	3	3		3	3
2.3. Избранный вид спорта-хоккей	140	10	12	12	14	14	14	14	12	10		16	12
2.4. Учебные, тренировочные, контрольные игры, соревнования	16			3	3	3	3	3	1				
2.5. Текущие и контрольные испытания	6	1							1	2			2
2.6. Самостоятельная работа по индивидуальным планам	26									6	20		
3.Медицинское обслуживание	Вне сетки часов	X								X			
4.Инструкторская и судейская практика													
5.Восстановительные мероприятия													
Итого:	312	23	23	27	27	27	27	27	24	24	20	33	31

Определение структуры и содержание годичного цикла на этапе начальной подготовки свыше года небольшую положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, в целом за годичный цикл

Виды подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	47	5	5	5	5	5	5	5	4			4	4

3.Медицинское обслуживание			X									X	
4.Инструкторская и судейская практика													
5.Восстановительные мероприятия		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Итого:	780	68	71	67	68	64	65	65	65	63	63	66	55

3-ий год обучения:

Виды подготовки	Кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь										
														подготовительный			соревновательный						переходный
														общий	Специальный	первый			второй				
Теоретическая подготовка	94	10	9	10	9	9	10	10	9	9	9												
Практическая подготовка:	749	70	72	72	69	68	69	69	69	68	65	59											
В.т.ч.																							
2.1. ОФП	122	18	16	14	10	10	9	9	9	9	9	9											
2.2.СФП	159	16	16	16	15	14	14	14	14	14	14	12											
2.3. Избранный вид спорта-хоккей	421	36	36	37	38	38	40	40	40	40	39	37											
2.4. Учебные, тренировочные, контрольные игры,соревнования	47		4	5	6	6	6	6	6	5	3												
2.5. Текущие и контрольные испытания	8		2	2							2	2											
2.6. Самостоятельная работа по индивидуальным планам	85											15	70										
3.Медицинское обслуживание	Вне сетки часов			X								X											
4.Инструкторская и судейская практика																							
5.Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		x	x	x	x	x	x	x	x	x												
Итого:	936	80	83	84	78	78	79	79	78	77	76	76	70										

На 4-ом и 5-ом этапах учебно-тренировочного процесса учебно-тренировочных групп углубленной специализации направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в ограниченном единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности. Поэтому в этот период распределение изучаемого материала соблюдается та же структура, что и в период начальной специализации, учитывающие закономерности периодизации спортивной подготовки. По сравнению с предыдущими годами обучения в период углубленной специализации увеличивается постепенно объем и интенсивность тренировочных средств. Повышение интенсивности осуществляется за счет увеличения объема специальных упражнений на льду и количества игр.

4-й год обучения:

контрольные игры, соревнования													
2.5. Текущие и контрольные испытания	8		2	2							2	2	
2.6. Самостоятельная работа по индивидуальным планам	60												60
3. Медицинское обслуживание	Вне сетки			X								X	
4. Инструкторская и судейская практика													
5. Восстановительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	
Итого:	1040	90	90	90	89	87	88	88	88	87	88	85	60

Подведение итогов технологии планирования учебно-тренировочного процесса:

Составление микроцикла (распределение нагрузки на учебную неделю) и плана – конспекта конкретного занятия, в которых подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки в каждый отдельно взятый отрезок времени сообразно поставленным целям и задачам.

3.4. Программный материал для практических занятий

Программный материал для практических занятий предоставлен по видам подготовки: теоретической, физической, технической, тактической;

3.4.1. Теоретическая подготовка

Важнейшей составляющей образовательного и тренировочного процессов является теоретическая подготовка, что предполагает изучение вопросов теории и методики избранного вида спорта – хоккея, анатомии и физиологии, психологии, понятия о личной гигиене, безопасности в спорте и т.д. Обучение базисных знаний, постепенное их углубление способствует умственному развитию обучающихся, расширение их общего и специального кругозора, а так же овладению технико-тактическим приемам, воспитывает сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

3.4.1. Учебный план по теоретической подготовке (ч)

	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		До года	Свыше года	Период начальной специализации			Период углубленной специализации	
				1-й	2-ой	3-ий	4-й	5-й
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	2	2	2	2
2	Этапы развития хоккея в России.	1	2	2	3	3		
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	2	4	4	5	6	6
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	2	2	3	4	4	5
5	Хоккей как вид спорта средство физического воспитания	1	1	2	3	3		
6	Травматизм в спорте и его профилактика	2	2	2	3	4	4	6
7	Характеристика системы подготовки хоккеистов		2	2	2	3	4	4
8	Управление подготовкой хоккеистов		2	3	3	4	5	6
9	Основы техники и технической подготовки	2	2	3	4	4	4	4

10	Характеристика физических качеств и методика их воспитания	2	2	2	3	4	4	6
11	Психологическая подготовка перед играми		1	2	3	4	6	6
12	Установка на турнир и разбор игры	13	23	31	39	47	47	52
13	Основы тактики и тактической подготовки	4	4	5	5	6	6	7
14	Соревнования по хоккею	1	1	1	1	1	1	1
	ИТОГО часов:	31	47	62	78	94	94	104

Программный материал по теоретической подготовке:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре, как составной части общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, гармонического и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Знакомство с нормативно-правовыми документами Правительства РФ по вопросам физической культуры и спорта.

Тема 2. Этапы развития хоккея в России.

Возникновение и зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионы страны. Участие наших хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Перспективы и дальнейшее развитие детского и юношеского хоккея в России.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Основные понятия об утомлении и переутомлении и их характеристики. Рациональное соотношение нагрузок и отдыха и их влияние на функциональные системы человека.

Краткие сведения о строении организма человека: костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 4. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования предъявляемые к местам занятий хоккеем. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде и обуви. Особенности питания в дни проведения соревнований.

Тема 5. Хоккей как вид спорта средство физического воспитания.

Хоккей, как наиболее популярный, массово культивируемый олимпийский вид спорта. Популярность развития хоккея в России. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, что способствует выработке таких качеств, как мужество, упорство, воли. Последствия игровой деятельности и ее воздействие на органы и функциональные системы организма.

Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед коллективом, инициативность. Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей в спорте высоких достижений.

Тема 6. Травматизм в спорте и его профилактика.

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжка мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

Профилактика травматизма:

- соблюдение основных методических положений спортивной тренировки;
- чередование нагрузок с отдыхом (дозировано);
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- подготовка мест проведения, согласно санитарно-гигиеническим нормам к местам проведения занятий.

Тема 7. Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое,

Материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо – и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Тема: Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов – планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Тема: Основы техники и технической подготовленности

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

Тема: 10. Характеристика физических качеств и методика их воспитания

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «Хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

Тема: 11. Психологическая подготовка перед играми

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах,

стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Тема: 12. Установка на турнир и разбор игры

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Примерная схема проведения установки. Психологический настрой на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 мин.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор прошедшей игр проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрока. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Тема: 13. Основы тактики и тактической подготовке.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики отечественного хоккея. Классификация тактики хоккея.

Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Средства и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в неравенстве. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану, заданию.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

Тема: 14. Соревнования по хоккею.

Планирование. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша : круговая, система с выбыванием, комбинирования. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада ,ее состав и функциональные обязанности членов.

3.4.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка занимает важное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует как

общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения:

Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет, перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения .

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте сгибание и разгибание рук, махи, вращения в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведения и приведения, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнерами; выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных положений.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития воспитания физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения). Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полёта, повороты, сальто. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересечённой местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой.

Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

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

Упражнения для развития скоростных качеств: _ Старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, с заданиями на внезапные остановки и возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения и в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Проплавание коротких отрезков на время, с максимально быстрой работой рук, ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжелённых снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжелённые пояса, «блины», гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту в высоту и длину.

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

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

Упражнения для воспитания общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800,1000,3000 м. Тест Купера – 12 – минутный бег. Кросс по пересеченной местности 5 км. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

1. Высокие требования предъявляет к развитию специальных физических качеств при соревновательной деятельности хоккеиста в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые
- 2) скоростные
- 3) координационные
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда

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

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствуют повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращения клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400г.)

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

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

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Старты из различных положений:

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

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

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

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд./мин.
2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторениями, между повторением отдых 2-3 мин. ЧСС -190 -210 уд./мин.
3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.
4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС – 180-190 уд./мин.

3.4.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важнейших составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Приемы техники передвижения на коньках.

	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		До года	Свыше года	Период начальной специализации			Период углубленной специализации	
				1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+
2.	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+
3.	Торможение с поворотом туловища на 90гр. на одной и двух ногах	+	+	+	+	-	-	-
4.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+
5.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+
6.	Бег спиной вперед не отрывая	+	+	+	-	-	-	-

	коньков ото льда							
7.	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	-	-	-	-	-	-
8.	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+
9.	Повороты в движении на 180 гр. и 360гр.	+	+	+	+	+	+	+
10.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+
11.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+
12.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+
13.	Кувырок в движении							
14.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.	+	+	+	+	+	+	+
15.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости.		+	+	+	+	+	+
16.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.		+	+	+	+	+	+

Приемы владения техникой клюшкой и шайбой:

	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		До года	Свыше года	Период начальной специализации			Период углубленной специализации	
				1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+
2.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+
3.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+
4.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+					
5.	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+	+	+
7.	Обводка соперника в движении и на месте	+						
8.	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+
9.	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+
10.	Силовая обводка		+	+	+	+	+	+

11.	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+	+
12.	Финт клюшкой	+	+	+	+			
13.	Финт с изменениями скорости движения	+	+	+	+	+	+	+
14.	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт на бросок и передачу шайбы		+	+	+	+	+	+
16.	Финт-ложная потеря шайбы		+	+	+	+	+	+
17.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)	+	+	+	+	+	+	+
18.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+
19.	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+
20.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+
22.	Броски в процессе ведения , обводки и передачи шайбы	+	+	+	+	+	+	+
23.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы		+	+	+	+	+	+
24.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+
25.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукоятки, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+
26.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+	+
27.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+
28.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+
29.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+	+	+	+	+
30.	Остановка и толчок соперника грудью	+	+	+	+	+	+	+
31.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра		+	+	+	+	+	+
32.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+	+	+	+	+

Техника игры вратаря.

	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		До года	Свыше года	Период начальной специализации			Период углубленной специализации	
				1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+					
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+					
3	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+					

4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+					
5	Передвижение вперед выпадами	+						
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180-360 градусов в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+
9.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием	+	+	+	+	+	+	+
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+						
11	Ловля шайбы ловушкой одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+				
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		+	+	+			
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена			+	+	+		
14	Ловля шайбы ловушкой в шагате		+	+				
15	Ловля шайбы на блин		+	+				
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+	+	+			
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+				
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+			
19	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена							
20	Отбивание шайбы коньком	+	+	+	+			
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+			
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+	+	+			
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+				
24	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена							
25	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена							
26	Отбивание шайбы щитками в							

	шпагате							
27	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки							
28	Отбивание шайбы щитками с падением на бок(вправо,влево)		+	+	+	+	+	
29	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+			
30	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении		+	+	+	+	+	
31	Остановки шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена							
32	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+				
33	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту							
34	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+
35	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+	+	+	+	+	+	+
36	Передача шайбы подкидкой	+	+	+	+	+	+	+
37	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками		+	+	+	+	+	+

3.4.4. Тактическая подготовка

Тактика – это выбор более благоприятного способа решения конкретной игровой ситуации. Тактическая подготовленность в системе многолетней подготовки формируется постепенно, при этом из года в год объемы освоения тактических приемов увеличивается, сами же приемы усложняются.

На этапе начальной подготовки тактическая подготовка занимает незначительное место. Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:

1.Индивидуальные действия:

- игра в нападении;

- игра в защите;

2.Групповые взаимодействия:

- при игре в нападении - 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 с целью выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

- при игре в защите - 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, умения переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на всестороннее развитие хоккеиста, его универсальность как игрока – так, чтобы он мог занять практическое любое место в команде, заменить любого партнера (за исключением вратаря); он не должен привязываться к одному игровому месту, должен тренироваться и уметь играть в любом качестве: центральным нападающим, крайним нападающим, а так же в защите.

На тренировочном этапе в период начальной специализации прослеживается четкое подразделение тактики на игру в атаке и в обороне. У обучающихся уже есть предпосылки для закрепления индивидуальной тактики и освоения групповой.

Индивидуальные тактические действия основываются на технической, физической подготовленности, игровом мышлении и образуют своеобразные технико-тактические приемы игрока по амплуа. Обучение игровым амплуа в команде. Индивидуальная тактика является средством индивидуальной тактик.

Индивидуально-тактические действия смыкаются, а порой и переходят в групповые, которые реализуются в различных комбинациях, типичных игровых ситуациях (выход из зоны, прохождение средней зоны, вход в зону, завершение атаки). Поэтому совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий идет параллельно.

Командные действия характеризуются заранее обусловленными функциями каждого игрока в любой зоне площадки, имеют определенные признаки каждого игрока в любой зоне площадки, имеют определенные признаки расположения и взаимодействия игроков. Через индивидуальные и групповые тактические действия реализуется командная тактика.

В процессе тактико-технической подготовки применяются игровые упражнения и подготовительные игры. Игровые упражнения способствуют развитию технических и тактических действий отдельных игроков. Используя такие упражнения, тренер-преподаватель моделирует различные игровые ситуации и отработывает их со своими обучающимися. В игровых упражнениях хоккеисты осваивают и закрепляют игровые навыки.

Подготовительные игры – это элементы игры в хоккей. С их помощью закрепляются игровые навыки, усиливается их взаимосвязь.

В период углубленной специализации происходит совершенствование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и обороне и использованием игровых упражнений, спортивных игр, тренировочных и календарных матчей.

Общий объем тактической подготовки растет, количество игр увеличивается. Тактическая подготовка проводится круглосуточно, однако ее форма и содержание на отдельных этапах годового цикла изменяются в зависимости от задач конкретного этапа, условий, календаря соревнований.

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

	Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап					
			Период начальной специализации			Период углубленной специализации		
			До года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека.	+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека		+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+						
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств		+	+				
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок		+	+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий								
1	Страховка	+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение			+	+	+	+	+

3	Спаренный(парный) отбор шайбы			+	+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем	+	+	+	+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2	+	+	+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4	+	+	+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1				+	+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2		+	+	+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3-2				+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2-2-1						+	+
9	Прессинг		+	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве		+	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия								
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия								
1	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта		+	+	+	+	+	+
4	Точность, своевременном, неожиданность, скорость выполнении передач		+	+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация – «скрещивание»		+	+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация «Стенка»	+	+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация – «Оставление шайбы»	+	+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация – «Пропуск шайбы»		+	+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация – «заслон»							
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: В зоне нападения - в средней зоне	+	+	+	+	+	+	+

	- в зоне защиты							
Командные атакующие действия								
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+
2	Организационный выход из зоны центральных нападающих	+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников	+	+	+	+	+	+	+
5	Развитие «диной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач		+	+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты средней зоны		+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода		+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающих бросков в ворота защитников	+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах. В численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Тренировочный процесс						
		Этап начальной подготовки		Период начальной специализации			Период углубленной специализации	
		До года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выбор позиции вратаря								
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1,3:1,3:2)	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке		+	+	+	+	+	+

4. Медико-психологическое сопровождение образовательной программы

Медико-психологическое сопровождение программы представляет собой систему мер и мероприятий по:

- контролю за физиологическим развитием обучающихся и их здоровьем;
- контролю тренировочных и соревновательных нагрузок;
- восстановлению работоспособности в межигровой период;
- психологической подготовке юных хоккеистов;
- профилактике негативных явлений, пропаганде здорового образа жизни;

На достижение этих целей направлено решение следующих задач:

- первичный медосмотр до приема обучающихся в ДЮСШ;
- регулярный медосмотр в процессе учебно-тренировочной деятельности;
- пред – постсоревновательный медосмотр;
- оказание неотложной врачебной помощи при травмах и заболеваниях;
- обеспечение качественных условий учебно-тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии;
- проведение восстановительных мероприятий;
- психологическая подготовка;
- профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни.

Первичный медосмотр до приема в ДЮСШ должен обеспечивать тренеров-преподавателей и медицинских работников исчерпывающей информацией о физиологии поступающего, особенностях его развития, психического и физического состояния для того, чтобы определить допустимую нагрузку на занятиях, выработать график набора первичной спортивной формы. Результаты первичного осмотра в обязательном порядке заносятся в личную медицинскую карту обучающегося для того, чтобы иметь возможность отслеживать прогресс или регресс физической формы по результатам учебно-тренировочных занятий. Ответственность за здоровье спортсмена на данном этапе несут тренер и врач ДЮСШ.

Регулярный медосмотр в процессе учебно-тренировочной деятельности позволяет контролировать изменения в физическом развитии обучающегося, возникающие в результате специфических физических и психофизических нагрузок на тренировках и соревнованиях, не свойственные ему в обычной жизни. Поэтому ведение регулярных медосмотров, проводимых либо по завершении тренировочных микроциклов, либо после спортивных мероприятий является обязательной формой контроля за состоянием спортсмена. Они помогают определять перетренированность (хроническая утомление) и следить за гармоничным ростом спортсмена, помогая формировать тренировочную программу и планировать циклы реабилитаций. Регулярные медосмотры также гарантируют, что спортсмен не будет участвовать в соревнованиях, если у него неполадки со здоровьем, о котором он, возможно, еще сам не подозревает.

Пред - и постсоревновательный медосмотр обучающийся, выступающий как спортсмен, обязан пройти перед каждым соревнованием. Это освидетельствование у врача с заполнением специальной справки о здоровье, которая вместе с прочей документацией спортсмена предоставляется оргкомитету на мандатной комиссии. После проведения соревнований медосмотр обязателен для выявления и предотвращения осложнений от всевозможных последствий соревновательной деятельности. Спортивные травмы, оставшиеся без внимания и лечения, в дальнейшем могут стать более серьезной угрозой здоровью.

Оказание врачебной помощи при травмах и заболеваниях предоставляется собой непосредственную неотложную медицинскую помощь спортсмену, получившему травму в момент проведения тренировки или соревнования. Помимо команды медицинских работников ДЮСШ на соревнованиях должна присутствовать бригада скорой помощи для быстрой госпитализации при тяжелых травмах. С этой стороны ответственность за здоровье спортсмена полностью лежит на организаторах, так как соревнования проводятся на их территории.

Обеспечение качественных условий учебно-тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии заключается в регулярном мониторинге санитарного состояния всех помещений, которые

задействованы в организации учебно-тренировочного процесса, контроле режима нагрузок и отдыха, соблюдения расписания, экипировки и т.п.

Восстановительные мероприятия проводятся в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной физической, психической готовности к следующему матчу; в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности для снятия утомления. В этих целях в ДЮСШ применяются физиотерапевтические процедуры и воздействия, к которым относятся массаж, кислородное дыхание, кислородный коктейль. В условиях учебно-тренировочных сборов в систему восстановительных мер включается плавание в закрытом или открытом бассейне, душ.

Психологическую подготовку осуществляют тренеры-преподаватели непосредственно в процессе учебной, тренировочной, соревновательной деятельности обучающихся, средствами воспитательной работы с детьми и их родителями. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

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

- 1) Воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) Воспитание волевых качеств;
- 4) Развитие процесса восприятия;
- 5) Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения.
- 6) Развитие оперативного (тактического) мышления;

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- 1) Осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) Изучение условий предстоящего матча (время, место и др. особенности);
- 3) Изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом своих возможностей в настоящий момент;
- 4) Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- 5) Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах образовательной программы. Вместе с тем на тренировочном этапе их значимость проявляется в большей степени.

На этом этапе при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в определенных периодах годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

- подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
 - воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
 - развитие волевых качеств;
 - формирование спортивного коллектива;
 - развитие специализированного восприятия;
 - развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
 - развитие оперативного мышления;
- в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие мышления;
- в переходном периоде ведущую роль занимает средства и методы нервно-психического восстановления.

Профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни включает в себя просветительскую деятельность медицинских работников по профилактике негативных явлений в детской и подростковой среде, мероприятия пропагандистского характера за здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, внедрение здоровьесберегающих программ.

5. Контроль освоения образовательной программы обучающимися

Контроля является составной частью юных хоккеистов и одной из функций управления образовательным и тренировочным процессами.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе учебной, тренировочной соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать поучаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс обучения.

Используются следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающихся и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирования уровня физической подготовленности;
- тестирования технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после серии и игр для внесения соответствующих коррекций в учебную, тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу проходят оценки:

- объема эффективности и соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных занятий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией частоты сердечных сокращений до выполнения упражнения и после него.

Наиболее доступным и информативным является контроль:

- 1) Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- 2) Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
- 3) Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Тесты для контроля и уровня подготовленности обучающихся:

На этапе начальной подготовки:

Для оценки общей физической подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых» условиях»:

- бег 20 м с высокого старта (с)
- прыжок в длину толчком двух ног (м)
- отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во раз)
- бег 20 м. спиной вперед (с)
- челночный бег 6х9 (с)

Для оценки специальной физической и технической подготовленности применяются следующие тесты:

- бег на коньках по малой восьмерке лицом спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках);
- обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) – оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.
- броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата – 6 бросков, с неудобного – 4 броска.

На тренировочном этапе (период углубленной специализации)

Для оценки общей физической подготовленности применяются следующие тесты (вне льда)

- бег 30 м. со старта (с)
- пятикратный прыжок в длину (м)
- бег 400 м. (с)
- приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз)
- подтягивание на перекладине (кол-во раз)
- бег на 3000м (мин.с.)

Для оценки специальной физической подготовленности (на льду) используются:

- бег 30 м на коньках – оценивается стартовая скорость – время 1-го 10-метрового отрезка и дистанционная – время 3-го 10-метрового отрезка.
- челночный бег 5х54 м – оценивается специальная выносливость и скоростно- силовые качества.

Для оценки технико-тактической подготовленности применяются следующие тесты:

- бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).
- обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) – оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.
- броски шайбы на технику, точность, силу, и быстроту выполнения с удобного хвата – 6 бросков, с неудобного – 4 броска.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности – ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

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

Для и объективной тренировочной нагрузки необходимо определение частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

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

Оценка и контроль соревновательной деятельности

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

В детско-юношеском хоккее – матч ограничивается двумя часами. Во время, затраченное на игру входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (учебник «Теория и методика хоккея», В.П. Славин, 2003г.).

Указания по выполнению контрольных упражнений (тестов) обучающимися.

Оценка общей физической подготовленности

Бег 20 метров вперед лицом. Тест оценивает уровень скоростных качеств движений. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

Отжимания. Тест оценивает уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90гр. максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

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

Пятикратный прыжок в длину. Направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый, пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

Бег 400 м. направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Приседание со штангой. Тест оценивает силовые качества мышц ног. Из и.п. штанга весом, равная весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется, возможно, глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360гр. на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180 гр. и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

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

Бег 3000 метров оценивает общую выносливость. Оценивается время (мин.).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

Бег 20 метров вперед лицом. Тест определяет уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому

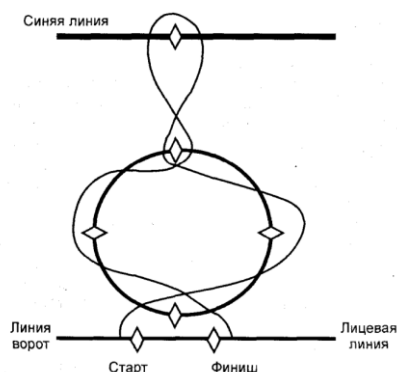
сигналу обучающийся старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

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

Бег 30 м. коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).

Челночный бег 6х9 метров. Тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Обучающийся стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых (до красной линии и обратно). Торможения выполняется правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если обучающийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценивать уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания.



Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Слаломный бег без шайбы. Тест определяет уровень владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично предыдущему тесту.

Челночный бег 5х54 направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м. обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста обучающийся стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180 гр. и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) техника передвижения.

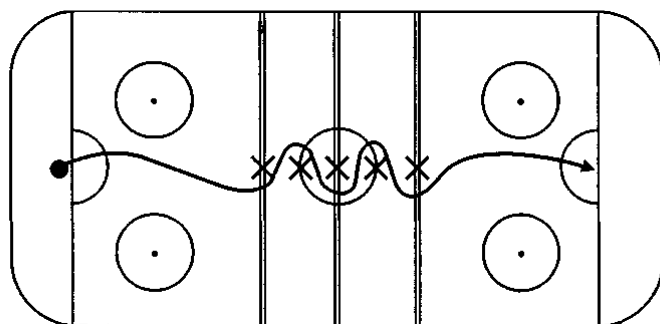
Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 двумя командами по 5 человек. Игроки команды первой встают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с. Раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды. Игроки команды один стараются не быть осаленными. В случае, если кто-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из игроков команды, дотронувшись до его руки. Игроки команды два получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым – 2 очка и т.д. Игроки, которых не осалили за 20 сек., получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того, как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся аналогично, как предыдущая игра (салки(вне льда)), лишь увеличивается до 30 с. И площадка до 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две команды по пять человек играют друг против друга. Цель каждой команды – как можно больше времени удерживать мяч. С помощью передвижения, ведения мяча, передач и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени. Правила: с мячом нельзя бегать, только способом ведения правой или левой рукой ударами о пол; запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «Борьба за мяч», проводимой в зале.

Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценивание техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводки пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок, при этом шайба должна пересечь линию ворот над льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста(с). На выполнение теста даются три попытки.



Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивание техники, точности, силы и быстроты выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с) . Шайба, пролетевшая мимо заданного квадрата , не засчитывается.

Нормативные оценки по физической подготовленности для зачисления в учебную группу этап начальной подготовки:

№/п /н	Тест (контрольный норматив)	Обучающиеся	
		мальчики	девочки
1	Бег на 20 м с высокого старта, с	4,3 и менее	5,3 и менее
2	«Челночный» бег 4х9 м, с	11,1 и менее	12,1 и менее
3	Отжимание (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа, кол-во раз	37 и более	15 и более
4	Прыжок в длину с места толчком с двух ног, см	160 и более	155 и более
5	Бег на коньках 20 м лицом вперед, с	4,3 и менее	5,3 и менее
6	Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	6,3 и менее	7,3 и менее
7	Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	16,4 и менее	17,5 и менее
8	Слаломный бег на коньках без шайбы	12,3 и менее	13,3 и менее

Нормативные оценки по физической подготовленности этап начальной подготовки период до года (первый год обучения)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		Очень низкий	низкий	средний	Выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	11	13	15	18	20
2	Динамометрия кисти левой, кг	10	12	14	17	19
3	Бег на 20 м с высокого старта, с	4,31	4,26-4,3	4,2-4,25	4,1-4,24	4,09 и менее
4	Бег на 60 м, с	11,3	10,8-11,2	10,4-10,7	10,1-10,3	10,0 и менее
5	«Челночный» бег 4х9 м, с	11,12	11,04-11,1	11,0-11,03	10,86-10,9	10,85 и менее
6	Бег на 1000м. мин/с	5,20	4,61-5,19	4,41-4,60	4,11-4,40	4,10
7	Отжимание (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа, количество раз	32	33-36	37-39	40_43	44 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	24	25-27	28-30	31-34	35 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,9	17,4-17,8	16,9-17,3	16,3-16,8	16,2 и менее
10	Прыжок в длину с места толчком с двух ног, см	154	155-159	160-163	164-169	170 и более
11	Бег на коньках 20 м лицом вперед, с	4,41	4,31-4,4	4,28-4,3	4,2-4,27	4,19 и менее
12	Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	6,41	6,31-6,4	6,27-6,3	6,2-6,26	6,19 и менее
13	«Челночный» бег на коньках 6х9 м, с	16,7	16,44-16,68	16,35-16,4	16,3-16,34	16,29 и менее
14	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	12,35	12,29-12,34	12,25-12,3	12,15-12,24	2,14 и менее

Нормативные оценки по физической подготовленности этап начальной подготовки период свыше года (второй год обучения)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		Очень низкий	низкий	средний	Выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	18	19	20	21	22
2	Динамометрия кисти левой, кг	17	18	19	20	21
3	Бег на 20 м с высокого старта, с	4,25	4,18-4,2	4,1-4,17	4,05-4,09	4,04 и менее
4	Бег на 60 м, с	10,8	10,6-10,7	10,4-10,5	10,1-10,3	10,0 и менее
5	«Челночный» бег 4х9 м, с	11,12	11,04-11,1	11,0-11,03	10,86-10,9	10,85 и менее
6	Бег на 1000м. мин/с	4,70	4,50-4,60	4,30-4,40	4,10-4,20	4,00 и менее
7	Отжимание (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа, количество раз	38	39-41	42-44	45-47	48 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	27	28-30	31-33	34-36	37 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	20,9	20,6-20,8	20,4-20,5	20,1-20,3	20,0 и менее
10	Прыжок в длину с места толчком с двух ног, см	166	167-169	170-174	175-176	180 и более
11	Бег на коньках 20 м лицом вперед, с	4,3	4,22-4,29	4,18-4,21	4,12-4,17	4,11 и менее
12	Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	6,3	6,23-6,29	6,2-6,22	6,17-6,19	6,16 и менее
13	«Челночный» бег на коньках 6х9 м, с	16,7	16,33-16,68	16,3-16,32	16,27-16,29	16,26 и менее
14	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	12,25	12,13-12,2	12,05-12,1	12,01-12,04	12,0 и менее

Нормативные оценки по физической подготовленности этап начальной подготовки период свыше года (третий год обучения)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		Очень низкий	низкий	средний	Выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	23	24	25	26	27
2	Динамометрия кисти левой, кг	21	22	23	24	25
3	Бег на 20 м с высокого старта, с	4,18	4,13-4,17	4,1-4,12	4,05-4,09	4,09 и менее
4	Бег на 60 м, с	10,0	9,7-9,9	9,4-9,6	9,2-9,3	9,1 и менее

5	«Челночный» бег 4х9 м, с	10,9	10,74-10,89	10,7-10,73	10,56-10,69	10,55 и менее
6	Бег на 1000м. мин/с	4,41	4,21-4,40	4,01-4,20	3,51-4,00	3,50 и менее
7	Отжимание (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа, количество раз	40	41-44	45-46	47-49	50 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	30	31-32	33-35	36-37	38 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,9	18,7-18,8	18,5-18,6	18,2-18,4	18,1 и менее
10	Прыжок в длину с места толчком с двух ног, см	174	175-177	178-185	186-189	190 и более
11	Бег на коньках 20 м лицом вперед, с	4,29	4,19-4,28	4,15-4,18	4,12-4,14	4,11 и менее
12	Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	6,15	5,95-6,1	5,9-5,94	5,85-5,89	5,84 и менее
13	«Челночный» бег на коньках 6х9 м, с	16,31	16,25-16,3	16,2-16,24	16,1-16,19	16,09 и менее
14	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	12,15	12,0-12,1	11,7-11,98	11,6-11,69	11,59 и менее

Нормативное оценки по физической подготовленности для зачисления в учебную группу тренировочный этап

№/п /н	Тест (контрольный норматив)	Обучающиеся	
		мальчики	девочки
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,2 и менее	6,0 и менее
2	Бег на 400 м, с	74 и менее	94 и менее
3	Бег 3000м, мин/с	Без учета времени	Без учета времени
4	Приседание со штангой	С весом 100% собственного веса – 10 раз и более	С весом 100% собственного веса – 10 раз и более
5	Подтягивание на перекладине	8 раз и более	6 раз и более
6	Пятикратный прыжок в длину, м	8 и более	7 и более
7	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с	5,6 и менее	6,2 и менее
8	«Челночный» бег на коньках 6х9 м.,с	16,4 и менее	17,5 и менее
9	Бег по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед, с	27 и менее	32 и менее
10	Обязательная техническая программа	выполнение	выполнение

Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период начальной специализации (первый год обучения)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		Очень низкий	низкий	средний	Выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
2	Бег на 400 м, с	78	76	74	70	66
3	Бег 3000м, мин/с	Без учета времени				
4	Приседание со штангой с весом собственного тела	6 и менее	8	10	12	14 и более
5	Подтягивание на перекладине	4 и менее	6	8	10	12 и более
6	Пятикратный прыжок в длину, м	6 и менее	7	8	9	10 и более
7	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с	6	5,8	5,6	5,4	5,2
8	«Челночный» бег на коньках 6х9 м.,с	16,8	16,6	16,4	16,2	16
9	Бег по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед, с	29	28	27	26	24

10	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота, с	7,1	7,9	7,8	7,6	7,4
11	Броски шайбы в ворота (количество попаданий)	3	4	5	6	7

Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период начальной специализации (второй год обучения)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		Очень низкий	низкий	средний	Выше среднего	высокий
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
2	Бег на 400 м, с	76	74	70	66	64
3	Бег 3000м,мин/с	Без учета времени				
4	Приседание со штангой с весом собственного тела	8	10	12	14	16 и более
5	Подтягивание на перекладине	6	8	10	12	14 и более
6	Пятикратный прыжок в длину, м	7	8	9	10	11 и более
7	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
8	«Челночный» бег на коньках 6x9 м.,с	16,6	16,4	16,2	16,0	15,8
9	Бег по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед, с	28	27	26	24	23
10	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота, с	7,9	7,8	7,6	7,4	7,2
11	Броски шайбы в ворота (количество попаданий)	4	5	6	7	8

Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период начальной специализации (третий год обучения)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		Очень низкий	низкий	средний	Выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
2	Бег на 400 м, с	74	70	66	64	62
3	Бег 3000м,мин/с	13	12,8	12,6	12,3	12
4	Приседание со штангой с весом собственного тела	10	12	14	16	18 и более
5	Подтягивание на перекладине	8	10	12	14	15 и более
6	Пятикратный прыжок в длину, м	8	9	10	11	12 и более
7	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6
8	«Челночный» бег на коньках 6x9 м.,с	16,4	16,2	16,0	15,8	15,7
9	Бег по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед, с	27	26	24	23	22
10	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота, с	7,8	7,6	7,4	7,2	7
11	Броски шайбы в ворота (количество попаданий)	5	6	7	8	9

Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период углубленной специализации (четвертый год обучения)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		Очень низкий	низкий	средний	Выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
2	Бег на 400 м, с	70	66	64	62	60
3	Бег 3000м,мин/с	13	12,8	12,6	12,3	12
4	Приседание со штангой с весом собственного тела	12,8	12,6	12,3	12	11,8

5	Подтягивание на перекладине	10	12	14	15	16 и более
6	Пятикратный прыжок в длину, м	9	10	11	12	12,5 и более
7	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с	4,8	4,7	4,6	4,4	4,3
8	«Челночный» бег на коньках 6x9 м.,с	16,2	16,0	15,8	15,6	15,5
9	Бег по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед, с	26	24	23	22	21
10	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота, с	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
11	Броски шайбы в ворота (количество попаданий)	7	8	9	10	

Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период углубленной специализации (пятый год обучения)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		Очень низкий	низкий	средний	Выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	4,8	4,6	4,4	4,2	4
2	Бег на 400 м, с	66	64	62	60	59
3	Бег 3000м, мин/с	12,6	12,3	12	11,8	11,7
4	Приседание со штангой с весом собственного тела	14	16	18	19	20 и более
5	Подтягивание на перекладине	12	14	15	16	17 и более
6	Пятикратный прыжок в длину, м	11	12	12,5	13	13,5
7	Бег на коньках 30 м лицом вперед, с	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
8	«Челночный» бег на коньках 6x9 м.,с	16,0	15,8	15,6	15,5	15,4
9	Бег по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед, с	24	23	22	21	20
10	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота, с	7,4	7,2	7,0	6,8	6,7
11	Броски шайбы в ворота (количество попаданий)	8	9	10		

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель исполнительного
комитета Нурлатского муниципального
района

_____ А.К. Габдуллин

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник УДМС
Нурлатского муниципального района

_____ А.А. Набиуллин

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОО ДОДЮСШ «Ледок»
Нурлатского муниципального района

_____ М.Х. Садыков

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

СПОРТИВНО - МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

МУНИЦИПАЛЬНОЙ АВТОНОМНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛЕДОК»

НУРЛАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

на 2015 – 2016 учебный год.

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	кол. Участников	Ответственные за исполнение
1. Спортивно-массовая работа					
Сентябрь					
1.	Турнир на «Кубок Буровиков», 1999-2000г.р.	11-12 сентября 2014	Ледовый дворец	160	Садыкова Э.Ф. Макарова А.Ю.
Октябрь					
2.	Турнир по хоккею среди юношей 2005 г.р. под девизом «Жизнь без наркотиков»	5-6 октября	Ледовый дворец	30	Садыкова Э.Ф. Макарова А.Ю.
3.	«Осенний луч», 2004г.р.	15 октября	Ледовый дворец	160	Садыкова Э.Ф. Шишкин Э.В.
4.	Турнир, посвященный Марату Калимуллину	22-21 октября	Ледовый дворец	120	Макарова А.Ю. Тренеры-преподаватели
Ноябрь					
5.	Веселые старты среди групп ГНП, посвященные дню Народного единства.	6-7 ноября	Ледовый дворец	50	Макарова А.Ю.
6.	Веселые старты «Мама и я дружим со спортом» посвященные дню Матерей России	27 ноября	Ледовый дворец	50	Садыкова Э.Ф. Макарова А.Ю.
7.	Соревнования на приз Главы Нурлатского муниципального района среди мужских команд посвященные дню народного единства	9-10 ноября	Ледовый дворец	120	Садыкова Э.Ф. совместно с ОМСиТ
Декабрь					
8.	Квалификационные соревнования среди занимающихся в отделении хоккея	12 – 14 декабря	Ледовый дворец	50	Тренеры-преподаватели
9.	Участие в Первенстве России, 2002-03г.р., 2004г.р.	6.12 по 14-25.01.2016	с разездами	250	Администрация Тренер-преподаватель Елагин А.В.
10.	Участие и проведение Первенства РТ (по возрастам – 1999-2000, 2004,2005,г.р.)	14.12.-29.03.2016	По календарю с разездами	60	Администрация Тренеры-преподаватели
11.	Участие в ___Спартакиаде учащихся РТ по видам спорта (хоккей, шорт-трек, фигурное катание)	13.12-24-25.12.2016	По календарю	40	Администрация
12.	Чемпионат и Первенство РТ по прыжкам на батуте и акробатической дорожке	18-21.12.2016	зал, г. Набережные Челны	8	Садретдинов И.А.
13.	Соревнования по хоккею на приз Деда мороза среди юношей 1999–2000, 2004 – 2005 г.р.	21 декабря	Ледовый дворец	80	Тренеры-преподаватели
14.	Веселые старты «Здравствуй новый год!» среди групп СОГ	18 – 20 декабря	Ледовый дворец	60	Макарова А.Ю.
Январь					
15.	Республиканский этап	24 – 26.01.2016	Ледовый дворец	500	Администрация

	Всероссийских соревнований юных хоккеистов Клуба «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова в сезоне 2015-16гг. 1999 – 2000 г.р.				Тренер-преподаватель Шишкин Э.В.
16.	Первенство России , 2002-03, 2004	По календарю		50	Садыкова Э.Ф. Тренеры-преподаватели
Февраль					
17.	Веселые старты среди воспитанников ДЮСШ посвященные празднованию «23 февраля – День защитников отечества»	25 февраля	Ледовый дворец	50	Администрация Тренеры-преподаватели
18.	Турнир по хоккею с шайбой, посвященное «Дню защитников отечества», 2005г.р.	21-22 февраля	Ледовый дворец	88	Садыкова Э.Ф., Ерымовский А.В.
19.	Круглый стол: «Я защитник своего отечества»	28 февраля	ДЮСШ	16	Еремеева Г.В. Макарова А.Ю.
Март					
20.	Турнир по хоккею с шайбой на призы Федерации хоккея РТ, 2006	Март	Ледовый дворец	200	Садыкова Э.Ф. Елагин А.В.
21.	Товарищеская встреча по хоккею между командами детей и родителей «Кубок поколений»	март	Ледовый дворец	50	Администрация Родительский комитет
Апрель					
22.	Турнир по хоккею с шайбой «Весенняя капель» (для учащихся школ)	Весь период	Ледовый дворец	100	Тренеры-преподаватели Макарова А.Ю.
23.	Турнир на призы Федерации хоккея РТ, 2007г.р.	апрель	Ледовый дворец	22	Елагин А.В.
24.	Турнир по хоккею среди детей 2005 – 2006 г.р. посвященный Дню Победы в ВОВ 1941 – 1945 гг.	апрель	Ледовый дворец	100	Администрация Ерымовский А.В. Елагин А.В.
Май					
25.	Участие в Параде, посвященной 70 – летию Победы	9 мая	по улицам города	60	Администрация
26.	Прием переводных экзаменов	До 1мая	Ледовый дворец	312	Макарова А.Ю. Садыкова Э.Ф.
Июнь					
27.	Спортивно-массовые мероприятия посвященные празднику Сабантуй	Июнь	ДЮСШ «Ледок»	50	Администрация
28.	Организация профильной смены в ДОЛ воспитанников ДЮСШ «Ледок»	Июль-август	ДОЛ «Заречный»	45	Садыкова Э.Ф.
29.	Соревнования среди групп «Веселые старты» посвященные дню защиты детей	Июнь	Ледовый дворец	48	Садыкова Э.Ф. Макарова А.Ю.
30.	День открытых дверей	Август	Ледовый дворец	200	Садыкова Э.Ф.

31.	Спортивные праздники, соревнования, посвященные -Всероссийскому Дню физкультурника	Август	Стадион	100	Еремеева Г.В. Садыкова Э.Ф.
32.	Товарищеская встреча среди взрослых команд посвященная «Дню физкультурника»	Август	Ледовый дворец	40	Макарова А.Ю.. Садыкова Э.Ф.
2. Выездные соревнования					
1.	Первенство Республики Татарстан по хоккею 2004 г.р.	По положению		22	Садыкова Э.Ф., тренеры
2.	Первенство Республики Татарстан по хоккею 2005 г.р.	По положению		18	Садыкова Э.Ф., тренеры
3.	Первенство Республики Татарстан по хоккею девочки	По положению		20	Макарова А.Ю. тренеры-преподаватели
4.	Республиканский этап Всероссийских соревнований юных хоккеистов Клуба «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова в сезоне 2015 г.	По положению		88	Садыкова Э.Ф., тренеры-преподаватели
5.	Первенство России 2002-03г.р., 2004г.р.	По календарю		44	Садыкова Э.Ф. тренеры
3. Учебно-методическая работа					
1.	Контроль учебно-тренировочных занятий	До 31 августа	Ледовый дворец	300	Еремеева Г.В.
2.	Проведение родительских собраний по графику	Весь период	Ледовый дворец	373	Еремеева Г.В. Тренеры-преподаватели
3.	Подготовка документов по аттестации тренеров - преподавателей	Весь период	Ледовый дворец	3	Еремеева Г.В.
4.	Рекламно-информационная и агитационная компания по набору в группы с СМИ и ТВ	август	По городу и району		Еремеева Г.В.
6.	Дни открытых дверей	Февраль август	Ледовый дворец	40	Садыкова Э.Ф.
7.	Семинар по обмену опытом с тренерами – преподавателями ДЮСШ им. Хусаинова	Сентябрь	Ледовый дворец	10	Еремеева Г.В.
8.	Комплектование групп	август	ДЮСШ	22	Еремеева Г.В.
9.	Справки по итогам проверок	постоянно	ДЮСШ	22	Еремеева Г.В.
10.	Сетевое взаимодействие	постоянно	Дошкольные Образовательные учреждения ФК РТ, Минспорт, Мин.фин РТ, Академия физической культуры и спорта РТ, КПК РТ, КС «Приволжский»		Еремеева Г.В.
12.	Разработка локальных актов	Май, июнь	ДЮСШ		Еремеева Г.В.
13.	Программное обеспечение видов спорта	Май, июнь	ДЮСШ		Еремеева Г.В.
14.	Открытие спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию, спортивной аэробике и хоккею	Июль, август	ДЮСШ	80	Еремеева Г.В.
4. Воспитательная работа					
1..	Беседы на темы «Профилактика ВИЧ, СПИД, гепатит» и др.		Ледовый дворец		Медсестра
2.	Красочное оформление фойе к праздникам		Ледовый дворец		Садыкова Э.Ф.
3.	Проведение лекций по теме «О вреде курения и раннего алкоголизма»		Ледовый дворец		Медсестра
4.	Проведение лекции по теме		Ледовый		Медсестра

	«Спортивная гигиена»		дворец		
5.	Проведение лекции по теме «Мы против наркотиков»		Ледовый дворец		Медсестра
8.	Создание музея истории Хоккея .	В течение года	Ледовый дворец		Администрация
4. Организационно-хозяйственная работа					
1.	Проведение ремонтных работ	Март	Ледовый дворец		завхоз
2.	Проведение субботников и средников по уборке и благоустройству территории	Весь период	Ледовый дворец		завхоз
3.	Приобретение хозяйственного инвентаря	Весь период	Ледовый дворец		завхоз
4.	Приобретение спортивного инвентаря	сентябрь	Ледовый дворец		завхоз
5.	Организация массового катания для населения города	Весь период	Ледовый дворец		завхоз
6.	Оформление здания и помещений к празднованию государственных праздников	По знаменательны м датам	Ледовый дворец		завхоз

ЗДВР

Г.В. Еремеева

6. Информационное обеспечение образовательной программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»,
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999.
3. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1990.
2. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2003.
3. Савин В.П., Медведев В.В. Психологическая подготовка хоккеистов. ГЦО-ЛИФК, 1986
4. Ишматов Р.Г. , Шилов В.В. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР. СПб, 2008
5. Платонов В.П. Хоккей. Общая теория подготовки спортсменов олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Современная система спортивной подготовки под редакцией Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, М., 1995.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1987.
8. Маслюков А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе тренировки. ОМК, 2001;
9. Никонов Ю.В. Подготовка хоккеистов. Минск. «Асар», 2003
10. Тренировка юных хоккеистов. Москва.2003 г.
- 11.Спасский О.К. «Хоккей» Москва. 2002г.
12. Старшинов В.И. Хоккейная школа. Москва, «Физкультура и спорт»,2001г.
13. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов. Москва. «Физкультура и спорт», 1998г.
14. Журнал «Российский хоккей». Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации), Москва, 1990
15. Тарасов А.В. Детям о хоккее. Москва, «Советская Россия», 1986
16. Михалкин Г.И. Хоккей для мальчиков. Москва «Астраль», 2000
17. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей. Издательство Лабиринт Пресс,2004
18. Тарасов А.В. Детям о хоккее. Москва, «Советская Россия»,1986

**План физкультурных мероприятий и спортивных соревнований:
на 2015-2016 учебный год**

п/№	Наименование мероприятия	Уровень	Участники	Ответственный
1	Хоккей с шайбой	Первенство РФ	2002-03г.р.(юноши) 2004г.р.	Елагин А.В. Шишкин Э.В.
2	Хоккей с шайбой	Первенство РТ	1999-2009г.р. юноши; 2005г.р. 2006г.р.	Шишкин Э.В. Ерымовский А.В. Елагин А.В.
3	Хоккей с шайбой	На призы ФК РТ	2007г.р.	Елагин А.В.
4	Фигурное катание	Первенство РТ;	С 2008г.р. (девочки, мальчики)	Пайрамова К.П.
	Хоккей с шайбой	республиканский	В 3-х возрастных категориях	Администрация Садыкова Э.Ф.
5	Фигурное катание	Открытые Первенства РТ	С 2008г.р. (девочки, мальчики)	Пайрамова К.П.
6	Спортивная аэробика	Первенства РТ	2007 г.р. (мальчики и девочки)	Садретдинов И.А.
7	11 Летняя Спартакиада учащихся РТ по видам спорта: Хоккей с шайбой Фигурное катание Шорт-трек Конькобежный бег	Республиканский	По календарю	Администрация Садыкова Э.Ф.
8	Организация и проведение региональных турниров: На кубок М. Калимуллина На кубок Буровиков	региональный	По Положению	Садыкова Э.Ф.
9	Участие в районных спортивно- массовых мероприятиях	районный	По плану отдела молодежи и спорту	Еремеева Г.В.
10	Участие в республиканских и Всероссийских конкурсах	-	По Положению	Еремеева Г.В.
11	Организация и проведение конкурсов на школьном уровне	Школьный	По графику ДЮСШ	Еремеева Г.В.
12	Отдых детей в летнее время	Школьный	По плану отдела молодежи и спорта	Еремеева Г.В.