

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО
ХОККЕЮ «ЛЕДОК» НУРЛАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН



На заседании педагогического совета

Протокол № 6 от 22.08.2023г



Приказом директора

№ 89 от 23.08.2023г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА

Хоккей

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022г.№ 997

Срок реализации программы: 8 лет

г. Нурлат 2023

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:
 - 1.1. Общие положения, включающие:
 - 1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).
 - 1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:
 - 1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «хоккей») (далее - ФССП).
 - 1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).
 - 1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП); спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП); иные виды (формы) обучения.
 - 1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 к ФССП).
 - 1.2.5. Календарный план воспитательной работы.
 - 1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с ФЗ «Об образовании в РФ», на основании ФЗ №329 физической культуре, на основании ФЗ об образовании № 273, Уставом МАУ ДО «Спортивная школа по хоккею «Ледок» и на основе нормативно-правовых актов, определяющих работу спортивной школы, а также на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», приказа министра Министерства спорта России от 16 ноября 2022г. №997 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам», приказа Министерства 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 видимости 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 годового 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 быстрое принятие 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 превзойти соперника в быстроте, изобретательности, точности, направленных на достижение цели. Техничко-тактические приемы игры в силовых единоборствах

обучают мужества, смелости, решительности, настойчивости, целеустремленности и инициативы. Свойственна такое качество, как управление своими эмоциями.

Индивидуальные и групповые тренировки имеют преимущественно технико-тактическую направленность, 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.

Уровень игры определяет уровень коллективных взаимодействий. Наряду с этим, коллективные взаимодействия способствуют проявлению индивидуального мастерства каждого члена команды, открывают его творческие способности во время игры. В целом хоккей – это мощное средство воспитания таких качеств, как оперативное мышление, коллективизма, выработка духа товарищества, 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 умственного 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 уменьшении 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 игрой).

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

порттивного 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, психических 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:

Тесты (контрольный норматив)		
	мальчики	девочки
Бег на коньках 20м лицом вперед, 36 м. (сек.)	4,3 и менее	5,3 и менее
Бег на коньках 20м спиной вперед, (сек.)	6,3 и менее	7,3 и менее
Челночный бег 4х9 м. (сек.)	11,1 и менее	12,1 и менее
Слаломный бег на коньках без шайбы (сек.)	12,3 и менее	13,3 и менее
«Челночный бег» на коньках 6х9 м. (сек.)	16,4 и менее	17,5 и менее
Прыжок в длину толчком с двух ног, см	160 и более	155 и более
Сгибание (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа, кол-во раз	37 и более	15 и более
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)

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

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 спортсменов с базисными ЗУН, необходимых для подготовки высококлассных хоккеистов, способных добиваться высокие спортивные результаты на турнирах высокого уровня.

Основные факторы построения многолетней тренировки: концепция теории и методики хоккея, независимости от вида спорта и модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и индивидуальных 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;

Стороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепления здоровья и совершенствования организма;

Знакомство основами соревновательной деятельности в данном виде спорта;

Изучение и закрепление основных приемов техники, групповых и индивидуальных тактических действий.

Задачи периода начальной специализации:

Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в обороне так и в атаке, а так же совершенствования в соревнованиях;

Освоение соревновательной деятельности;

Знакомство 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 максимальной выносливости;

Освоение групповых, индивидуальных, командных тактических действий в атаке и обороне;

Изучение 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;

и 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 годовых циклах и мезоциклах;

организация и методика начального отбора в группы предварительной подготовки и определяет эффективность 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, определение его способностей к прогрессированию в процессе обучения и тренировки. На третьем этапе ставится задача выбора талантливых спортсменов, которые могут в дальнейшем продемонстрировать высокие спортивные результаты.

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

Цели, задачи, направленности организации и методики проведения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

1. Выявление и отбор детей и подростков, пригодных к занятиям хоккеем.

2. Увеличение процента специализированной подготовки и уменьшения ОФП;

3. Воспитание таких качеств, как гибкость, координационные качества и гибкости;

4. Освоение основных приемов техники и индивидуальных, групповых тактических действий и знакомство с правилами игры в ходе соревновательной деятельности.

5. Необходимо учитывать их возрастные особенности и нормирование физических нагрузок;

6. Перевод и зачисление обучающихся на тренировочный этап проводится на основании сдачи 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 физическими действиями; начинается освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

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

Примерные сенситивные(благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)								
	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Скорость						+	+	+	+
Мышечная масса						+	+	+	+
Выносливость			+	+	+	+			

Скоростно-силовые качества				+	+	+	+		
						+	+	+	+
Угнчивость (индивидуальные возможности)		+	+	+					
Индивидуальные возможности			+	+	+				
Скорость	+	+	+	+					
Координационные способности			+	+	+	+			
Совесие	+	+	+	+	+	+	+	+	

Исходя из этих данных, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и осуществлять направленность тренировочного процесса, т.е. сенситивная фаза развития скоростного качества, как быстрота приходится от 9-до 12 лет, 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 воздействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, изменение времени и пространства). При совершении приемов техники на этом этапе, прежде всего, уделяется внимание на правильное – биомеханически оправданное – и стабильное их выполнение.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы гибкости 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 следует на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, в позиции, взаимодействие с партнером, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью одного 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 отдельных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по атакующим действиям. После освоения отдельных «Связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

На этапе 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

бленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и долажается объем специальной физической подготовки.

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, выносливая и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные и измерительные стенды и тренажерные устройства.

данном этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего надежность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий включаются различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на совершенствование отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать внимание на подготовку и организацию 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 отдельным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана необходимо учитывать индивидуальные особенности юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации – как ориентиры, 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, рассчитанные объемы (в часах), относящиеся на отдельные виды подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта 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

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

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:

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

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

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

степенный 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				
	До года	Свыше года	Начальной специализации			Углубленной специализации	
			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	20
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 распределением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в месячный цикл. Этап начальной подготовки до года – в сентябре – делается упор на ОФП с акцентом на развитие выносливости, 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 применяется 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

подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
гическая вка	31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ическая вка:	275	19	20	23	34	24	24	24	20	14		30	26
	62	7	6	5	4	4	4	4	3	3		11	11
	31	2	2	3	3	3	3	3	3	3		3	3
ранный вид оккей	140	10	12	12	14	14	14	14	12	10		16	12
бные, вочные, бные игры, зания	16			3	3	3	3	3	1				
ицие и бные ия	6	1							1	2			2
остоятельная о уальным	26									6	20		
инское вание	Вне сетки часов	X								X			
укторская и ия практика													
новительные иятия													
	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

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

еская зка:	375	34	34	34	34	33	33	32	31	29		43	39
Т	80	10	9	7	5	5	5	5	4	4		13	13
	61	4	4	5	6	6	6	6	6	6		6	6
ранный вид оккей	211	20	20	18	18	18	18	18	19	19		23	20
бные, вочные, ьные игры, зания	23		1	4	5	4	4	3	2				
щие и ьные ия	6	1							1	2			2
остоятельная о уальным	40									10	30		
инское вание	Вне сетки часов	Х								Х			
укторская и ая практика													
новительные иятия													
	468	40	39	39	39	38	38	37	36	41	30	46	45

Для данного этапа характерными являются: включение соревновательной подготовки, товарищеские и краткосрочные турнирные игры. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам необходимо руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью (в начале сезона (август) на ОФП, в сентябре и октябре – на техническую).

Тренировочный этап – период начальной специализации. С этого периода начинается специализированная подготовка юных хоккеистов.

На данном этапе распределения учебного материала и физической подготовки применяется иная структура т.е. по этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В первую очередь программа учебно-тренировочного процесса изменяется по объему тренировочных и соревновательных нагрузок так и по содержанию. При этом увеличивается суммарный объем нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе упор делается на СФП в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (сентябрь-апрель) необходимо уделять на техническую, тактическую, игровую и соревновательные подготовки. В переходном периоде идет снижение тренировочных нагрузок за счет интенсивности и осуществляется переключение на другой вид деятельности.

Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания, но не проводится соревновательная подготовка.

Больших различий по структуре и содержанию процесса подготовки между годами обучения на этапе начальной специализации нет. Но стоит отметить идет увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки.

Тренировочный этап (спортивной специализации)

1-й год обучения:

подготовки	Кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		подготовительный			соревновательный						переходный		
		общий	Специальный	первый			второй						
техническая подготовка	62	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6		
техническая подготовка:	507	48	50	47	46	45	45	46	45	44	43	40	
П	81	14	14	9	8	6	5	5	5	5	5	5	
Т	106	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	
спортивный вид хоккей	281	24	24	25	25	26	26	27	27	26	26	25	
тренировочные, учебные, соревновательные	31		2	3	3	4	5	5	4	3	2		
испытания и соревнования	8		2	2							2	2	
индивидуальная подготовка	55											10	45
внезапное проведение	Вне сетки часов			X								X	
структурная и													

ая практика													
ановительные													
иятия	624	55	59	55	52	51	51	52	51	50	51	52	45

2-ой год обучения:

подготовки	Кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		подготовительный			соревновательный						переходный		
		общий	Специальный		первый			второй					
ическая	78	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8		
еская	624	60	62	57	60	56	57	57	57	55	54	49	
вка:													
П	101	16	15	10	10	8	7	7	7	7	7	7	
П	133	14	14	13	13	11	11	11	11	11	12	12	
ранный вид	351	30	30	30	32	32	34	34	34	33	32	30	
хоккей													
бные,	39		3	4	5	5	5	5	5	4	3		
вочные,													
ьные													
реования													
ущие и	8		2	2							2	2	
ьные													
ия													
остоятельная	70											15	55
о													
дуальным													
динское			X									X	
ивание													
укторская и													
ая практика													
ановительные		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
иятия													
	780	68	71	67	68	64	65	65	65	63	63	66	55

3-ий год обучения:

подготовки	Кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		подготовительный			соревновательный						переходный		
		общий	Специальный	первый			второй						
ическая вка	94	10	9	10	9	9	10	10	9	9	9		
еская вка:	749	70	72	72	69	68	69	69	69	68	65	59	
Т	122	18	16	14	10	10	9	9	9	9	9	9	
	159	16	16	16	15	14	14	14	14	14	14	12	
ранний вид хоккей	421	36	36	37	38	38	40	40	40	40	39	37	
бные, вочные, бные реования	47		4	5	6	6	6	6	6	5	3		
щие и бные ия	8		2	2							2	2	
остоятельная о уальным	85											15	70
инское зание	Вне сетки часов			X								X	
кторская и я практика													
новительные тия	Вне сетки часов		x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	936	80	83	84	78	78	79	79	78	77	76	76	70

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 нестандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности. Поэтому в этот

В период распределение изучаемого материала соблюдается та же структура, что и в период начальной специализации, учитывающие закономерности периодизации спортивной подготовки. 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:

Подготовки	Кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		подготовительный			соревновательный						переходный		
		общий	Специальный	первый			второй						
Ледовая	94	10	9	10	9	9	10	10	9	9	9		
Ледовая	749	67	69	71	71	69	69	69	69	68	66	63	
	94	14	12	10	10	8	6	6	6	6	7	9	
	187	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	
Лыжный вид хоккей	421	36	36	37	38	38	40	40	40	40	39	27	
Лыжные, конькобежные, саночные, зимние игры, физкультурные мероприятия	47		4	5	6	6	6	6	6	5	3		
Спортивные мероприятия	8		2	2							2	2	
Специальная подготовка	60												60
Индивидуальное обучение	Вне сетки часов			X								X	
Спортивная практика													
Подготовительные занятия	25	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2		
	936	79	82	83	83	81	82	82	81	79	79	65	60

5-й год обучения

подготовки	Кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		подготовительный			соревновательный						переходный		
		общий	Специальный		первый			второй					
физическая подготовка	104	11	10	10	9	9	9	9	9	9	9	10	
теоретическая подготовка:	832	76	75	75	77	75	75	75	75	75	74	70	
Итого:	104	16	10	10	10	8	6	6	6	6	7	9	
Среднее значение:	208	19	19	18	19	19	19	19	19	19	19	19	
основной вид спорта	468	41	41	41	42	42	44	44	44	44	43	42	
баскетбольные, волейбольные, спортивные игры, физкультурные занятия	52		5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	
физические упражнения	8		2	2							2	2	
дополнительная физкультурно-спортивная деятельность	60												60
спортивное мероприятие	Вне сетки			X								X	
лекторская и практическая деятельность													
инновационные 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

Описание итогов технологии планирования учебно-тренировочного процесса:

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

3.4. Программный материал для практических занятий