

МБОУ «Средняя общеобразовательная русско-татарская школа №150»  
Прекольжского района города Казани

«Согласовано»  
Заместитель руководителя по ВР  
МБОУ «Школа №150»  
А.А.Хайруллина  
« 24 / 08 / 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
спортивной секции «Хоккей»**

Руководитель: Еникеев Шамиль Рашидович

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Объяснительная записка.....	2
2. Организация учебно-тренировочной работы .....	3
3. Планирование и учет учебно-тренировочной работы.....	6
4. Учебный материал.....	13
4.1. Теоретические занятия.....	13
4.2. Практические занятия.....	21
4.2.1. Общая физическая подготовка.....	21
4.2.2. Специальная физическая подготовка.....	26
4.2.3. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.....	28
5. Организационно-методические указания.....	34
Литература.....	39

## **I. Пояснительная записка**

Развитие физической культуры и спорта в нашей стране является делом государственной важности. В Программе правительства физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Имеющийся к настоящему времени опыт работы передовых коллективов физической культуры свидетельствует о том, что при четкой организации работы спортивные секции являются основной базой привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта детей и подростков.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы спортивной секции хоккея с шайбой, является программа, утвержденная директором школы. Цель программы состоит в том, чтобы установить единые принципы организации занятий в секции, оказать спортивному общественному активу в улучшении планирования и повышении качества учебно-тренировочной и воспитательной работы.

## **II. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

В секцию хоккея принимаются юноши, желающие систематически заниматься и допущенные к занятиям врачом.

Прием новичков в секцию проводится в начале учебного года.

Количество учебных групп устанавливается в зависимости от числа желающих заниматься хоккеем, их спортивной подготовленности, наличия материальной базы для занятий.

Учебно-тренировочные занятия в секции проводятся в форме уроков по общепринятой схеме, согласно расписанию, составленному с учетом работы (учебы) занимающихся и плану их участия в соревнованиях. Кроме того, занимающимся целесообразно давать задания

для самостоятельных (индивидуальных) занятий, способствующих укреплению здоровья, закаливанию, повышению физической подготовленности, овладению техникой катания на коньках и отдельными элементами техники игры.

Во время занятий следует принимать меры для предупреждения травм, обморожений и тщательно соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования к местам занятий.

Все занимающиеся в секции должны проходить врачебный осмотр.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков:

- привитие интереса к хоккею и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка и сдача нормативов;
- развитие основных физических качеств, необходимых хоккеисту (быстроты, силы, выносливости и ловкости);
- изучение основных приемов техники игры (индивидуальных и командных);
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами второго года занятий

- дальнейшее развитие всесторонней физической подготовки и совершенствование качеств силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений;
- дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;
- приобретение опыта участия в соревнованиях и закрепления спортсменов за определенной командой, развитие моральных и волевых качеств;
- приобретение знаний и навыков судейства соревнований;
- приобретение теоретических знаний в соответствии с требованием программы.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами третьего года занятий

- дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовки;

- совершенствование техники игры и тактической подготовленности;
- приобретение опыта участия в соревнованиях
- расширение теоретических знаний в соответствии с требованиями программы;

### **III ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам. При составлении учебного плана учитываются сроки проведения календарных соревнований, климатические условия, наличие мест занятий, а также степень подготовленности хоккеистов.

Годовой план учебно-тренировочных занятий в хоккейной секции делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый из периодов имеет свои задачи и средства.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: этап подготовки (—сентябрь), этап предсезонной подготовки (октябрь — ноябрь) и первые выходы на лед (декабрь).

Главное внимание на этапе летней подготовки уделяется всесторонней физической подготовке занимающихся, развитию основных двигательных качеств, необходимых хоккеисту (сила, скорость, выносливость и ловкость), освоению отдельных элементов техники игры, воспитанию моральных и волевых качеств хоккеиста, а также повышению уровня их теоретических знаний.

В предсезонной подготовке основное внимание уделяется повышению работоспособности организма занимающихся, воспитанию специальных физических качеств, необходимых хоккеистам (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), а также совершенствованию основных элементов техники, психологической подготовки и сыгранности команды. Много внимания следует уделять специальной физической подготовке вратарей.

Основная цель на этом этапе — как можно лучше подготовить занимающихся к выходу на лед.

В подготовительном периоде должны применяться следующие средства: обще-развивающие и специальные упражнения, упражнения с отягощениями, упражнения из легкой атлетики, акробатики, гимнастики, борьбы, плавания, спортивные игры (футбол

бХ6, баскетбол, ручной мяч), подвижные игры, двусторонние игры в хоккей (на земле или бетонированной площадке).

Средствам общей физической подготовки на первом этапе подготовительного периода отводится до 60—70% общего времени, средствам специальной физической подготовки (включая и некоторые элементы техники) — 30—40%.

На втором этапе подготовительного периода повышается удельный вес средств специальной физической подготовки, а также элементов техники за счет снижения времени на общую физическую подготовку.

**Соревновательный период** (декабрь—март). В это время проводятся товарищеские встречи и календарные игры. Главное внимание в этом периоде уделяется дальнейшему воспитанию физических и волевых качеств занимающихся, совершенствованию техники и тактики игры в хоккей, сыгранности команды, достижению высокого уровня тренированности (приобретение и удержание высокой спортивной формы). Основными средствами этого периода являются упражнения по технике и тактике игры, общеразвивающие и специальные упражнения, товарищеские и календарные соревнования, а также теоретические занятия по хоккею.

**Переходный период** (апрель. май). В переходном периоде постепенно снижаются продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю.

Главное внимание уделяется поддержанию достигнутого уровня общей физической подготовленности и сдаче нормативов. Основными средствами данного периода являются общеразвивающие упражнения, бег на местности, велосипедные прогулки, спортивные игры (баскетбол, футбол).

На основе учебного плана и программы педагог разрабатывает для каждой учебной группы рабочие (поурочные) планы. В рабочем плане излагаются основные упражнения, применяемые на занятиях

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в группах ведется в журнале.

	<b>Содержание занятий</b>	<b>Расчёт часов по учебным группам</b>
--	---------------------------	--

№ п / п		Новички	2 год	3 год
	<b>Теоретические занятия</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	1		1
2	Развитие хоккея в России	1		1
3	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	2		2
4	Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим, питания спортсмена	1		1
5	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь. спортивный массаж	1		1
6	Физиологические основы спортивной	-		1
7	Правила соревнований, организация проведения соревнований по хоккею	1		1
8	Основы методики обучения и тренировки	-		
9	Общая и специальная физическая подготовка хоккеистов и их роль в	-		1
10	Планирование спортивной тренировки	-		2
11	Основы техники и тактики игры в хоккей и методы их совершенствования	1		2
12	Волевая и психологическая подготовка	-		2
13	Зачеты	1		1
	Итого часов	9	12	18
	<b>Практические занятия</b>			

1	Общая физическая подготовка	70	72	78
2	Специальная физическая подготовка	50	97	132
3	Изучение и совершенствование техники и	165	205	262



2	Развитие хоккея в России	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
3	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся										2
4	Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим, питания спортсмена		1								1
5	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж				1						2
6	Основы методики обучения и тренировки										1
7	Зачеты								1	-	1
	Итого	-	1	-	1	-	-	-	1	-	9

	<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>										
1	Общая физическая	8	8	8	4	4				14	70



4	Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим, питания спортсмена	1									1
5	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный	1									1
6	Физиологические основы			1							1

7	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по хоккею				1						1
8	Общая и специальная подготовка хоккеиста и ее роль в спортивной тренировке										1
9	Основы техники и тактики игры в хоккей	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1

10	Основы методики обучения и тренировки хоккеистов		1								1
11	Психологическая подготовка хоккеистов			1							1
12	Зачеты	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
	Итого	3	1	2	3	-	-	-	1	-	12
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>										
1	Общая физическая подготовка	14	5	4						16	72
2	Специальная физическая подготовка	11	14	12	10	3	2			8	97
3	Изучение и совершенствование техники и тактики игры		18	18	20	28	28	29	28		205
4	Инструкторская практика					1	2	1	1		5
5	Участие в соревнованиях по хоккею										
	Итого	25	37	34	30	32	32	30	29	24	379
	<b>Всего</b>	28	38	36	33	32	32	30	30	24	391



5	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж										1
6	Физиологические основы спортивной тренировки										1
7	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по хоккею				1						1
8	Основы и методики обучения и тренировки хоккеистов			2							2
9	Общая и специальная подготовка хоккеистов и ее роль в спортивной тренировке		1								1
10	Планирование спортивной тренировки	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2

11	Основы техники и тактики игры в хоккей	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
12	Психологическая подготовка хоккеистов			2							2
13	Зачеты								1	-	1
	Итого	4	4	4	3	-	-	-	1	-	18
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>										
1	Общая физическая подготовка	16	6	4						16	78
2	Специальная физическая подготовка	10	20	16	12	4	4	4		8	132
3	Изучение и совершенствование техники и тактики игры		16	24	34	42	42	42	40	6	262
4	Инструкторская практика					3	3	3	3		12
5	Участие в соревнованиях по хоккею										
	Итого	26	42	44	46	49	49	49	43	30	484
	<b>Всего</b>	30	46	48	49	49	49	49	44	30	502

## **IV. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

(для всех групп занимающихся)

### **Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Пассивный аппарат движения. Кости, их строение и соединения. Суставы, их строение.

Активный аппарат движения — мышцы и их вспомогательные образования.

Взаимодействия мышц при выполнении движений — мышцы-антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы.

Влияние физических упражнений различной интенсивности на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием тренировок.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

### **Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Личная гигиена. Гигиена мест занятий, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Витамины и их значение в питании спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям спортом.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.

Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидность. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания.

Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

Краткая характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Основные физиологические положения тренировки хоккеистов и показатели тренированности различных по квалификации и возрасту тренируемых занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций. Творческая деятельность коры больших полушарий при формировании динамических стереотипов в хоккее.

Физиологические показатели состояния тренированности (изменение костного аппарата, мышечной системы, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы) в покое, при дозированной и предельной нагрузках.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности в хоккее и средства их ликвидации.

Значение функций различных анализаторов (двигательный, зрительный, слуховой, вестибулярный, тактильный) при двигательной

деятельности хоккеистов.

### **Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр.

Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп.

Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикация, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя.

Положение о соревнованиях и его содержание.

### **Основы методики обучения и тренировки хоккеистов**

Основные задачи тренировочного процесса. Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки хоккеистов. Взаимосвязь принципов тренировки.

Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства.

Методы обучения и совершенствование техники игры. Методы предупреждения и исправления ошибок. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовки.

Обучение индивидуальной, групповой, командной тактике игры и ее совершенствование. Совершенствование техники и тактики поточным методом. Место и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки.

Взаимосвязь средств общей физической и специальной подготовки.

Планирование учебно-тренировочного процесса, перспективные и годовые планы.

Периодизация годовых планов тренировки в хоккей. Основные задачи и средства в различные периоды и этапы тренировки.

Понятие о тренировочном и игровом циклах. Особенности занятий перед соревнованиями.

Форма организации занятий по хоккею: занятие как основная форма занятий, самостоятельное (индивидуальное) занятие. Понятие о содержании урока, его построении. Задачи, содержание и средства отдельных частей урока или занятия. Разминка, ее значение и содержание.

### **Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке**

Требования к физической подготовке хоккеистов, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении спортивной техникой и тактикой игры.

Место общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке хоккеиста.

Средства общей и специальной физической подготовки. Роль физической подготовки в поддержании спортивной формы, повышении спортивной работоспособности и стимулировании восстановительных процессов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых хоккеисту: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Учет и оценка уровня развития общей и специальной физической подготовки хоккеиста.

### **Планирование спортивной тренировки**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени — (сезон, период, месяц, неделю).

Планирование командной и индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана, связь его с командным планом.

Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

## Основы техники и тактики игры в хоккее

Техника бега на коньках короткими скользящим шагом. Бег по малым и большим дугам переступанием, скрещением, толчком одной ногой. Бег спиной вперед по прямой и дугам. Торможения полуплугом, плугом и с поворотом на 90° двумя и одной ногой. Прыжки через препятствия толчком одной ногой и одновременно двумя.

Техника владения клюшкой. Способы держания клюшки — основной и широкий. Ведение шайбы плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы. Ведение шайбы клюшкой, коньком после броска о борт.

Характерные особенности броска шайбы слева, справа. Броски с места и в движении. Кистевой бросок. Удар-бросок. Остановка шайбы крюком клюшки, рукояткой клюшки, коньком, рукой. Подкидка шайбы. Финты клюшкой, туловищем. Силовые приемы. Ловля шайбы на себя.

Техника игры вратаря- Значение технического мастерства, скорости и маневренности бега для достижения высоких спортивных результатов. Рост требований к расширению арсенала технических приемов. Отличия технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста. Развитие «чувства шайбы» и роль скоростного выполнения приемов техники.

Качественный показатель техники — рациональность движений, эффективность применения технического приема в игре. Спортивное трудолюбие — важнейший фактор роста индивидуального технического мастерства.

Понятие о стратегии, тактике, системе, стиле, ритме и комбинациях в хоккее.

Развитие тактики в связи с совершенствованием физической, технической, психологической и морально-волевой подготовки-

Характеристика основной системы — «пять в нападении, пять в защите» и ее варианты.

*Индивидуальные тактические действия* — выбор места, обводка игрока, отбор шайбы. Действия игрока при начале атаки в зоне защиты, в средней зоне и зоне нападения. Индивидуальные тактические действия при переходе к защите в зоне нападения, в средней зоне и зоне защиты. Страховка,

Тактика игры вратаря. Групповые тактические действия. Передача как средство коллективной тактики. Характеристика передач. Тактические комбинации при выходе из зоны защиты, прохождении средней зоны и выходе в зону нападения. Атака ворот с ходу. Розыгрыш шайбы в зоне нападения и создание условий для броска. Помехи вратарю. Добивание шайбы. Действие игроков при срыве

атаки. Построение обороны в зоне нападения, средней зоне и в зоне защиты.

*Командные тактические действия.* Игра команды «пять в нападении, пять в защите». Быстрый прорыв и позиционное нападение — контратаки; начало нападения в зоне защиты, развитие нападения в средней зоне и завершение нападения с хода. Розыгрыш шайбы в зоне нападения. Переход к защите в зоне нападения.

Характеристика игры команды в защите — зонная, персональная, комбинированная. Прессинг (силовое давление).

Тактика при замене игроков, вбрасывании шайбы, игра в неравночисленных составах и при различных метеорологических условиях (оттепель, метель и т. п.).

### **Психологическая подготовка**

Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Многообразие ощущений и восприятий в спорте. Особенности внимания и памяти. Волевые усилия и их значение. Воспитание волевых усилий в процессе спортивной деятельности. Особенности эмоциональных переживаний. Значение зрительного восприятия движений и мышечно-двигательных представлений в процессе обучения.

Психологическая характеристика состояния тренированности. Влияние соревнований на протекание психических процессов. Общая и специальная психологическая подготовка хоккеистов.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Общая физическая подготовка

(для всех групп занимающихся)

Строевые упражнения должны применяться на каждом занятии для организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с задачами и условиями проведения занятий.

Понятие о строе и командах. Построение. Рапорт дежурного. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Движение шагом и бегом. Перестроение на месте и в движении. Перемена направления движения. Размыкание и смыкание строя, изменение скорости движения. Передвижение шагом и бегом в колонне по одному и по два, ходьба и бег в обратной последовательности.

## Общеразвивающие упражнения

Упражнения *без* предметов. Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса: наклоны головы вперед, назад и в стороны, вращение головы.

Упражнения для рук: в различных исходных положениях — движения руками, сгибания и разгибания, вращения, махи, приведения и отведения; повороты я-круговые движения в локтевом и плечевом суставах. Сгибания и разгибания рук, подпрыгивания на руках из положения упор лежа; то же с хлопками ладонями; передвижения на руках вперед и в стороны.

Упражнения для мышц туловища: в различных стойках (стоя ноги вместе и ноги врозь) — наклоны вперед, назад и в стороны; то же, стоя на коленях, сидя с различными исходными положениями и движениями рук; повороты и вращения туловища с различными положениями и движениями рук. Из различных положений (сидя, лежа на спине, на животе) на полу или на гимнастической скамейке — движения туловища вперед, назад, в стороны. Сгибания рук в упоре лежа, ноги на скамейке, гимнастической стенке; с закрепленными на гимнастической стенке ногами или с помощью партнера — движения туловища с различными исходными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног: из положения стоя с различными исходными положениями рук — поочередно движение ног вперед, в стороны и назад; то же со сгибанием и разгибанием ног в коленных и голеностопных суставах.

Выпады и перемены выпадов с различными положениями и движениями рук, ног и туловища. Ходьба с различными выпадами; переходы из положения стоя в полуприсед, полный присед; то же с пружинящими движениями ног, то же на одной ноге; прыжки и подскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа.

Упражнения с предметами (набивные мячи, вес от 2 до 5 кг). Упражнения с мячами для мышц рук, ног и туловища такие же, как и без предметов. Броски мяча двумя руками снизу вперед, вверх, назад, стоя на месте; то же с одного, двух, трех шагов разбега вперед, в стороны и назад. Броски мяча на дальность и высоту на количество раз. Толкание мяча одной рукой в различных направлениях. Броски мяча, сидя на гимнастической скамейке или на полу- В висе на гимнастической стенке, мяч в ногах — различные движения прямыми и согнутыми ногами и броски мяча вперед и в стороны. Лежа на гимнастической скамейке или полу, мяч в ногах — сгибание, разгибание ног в разных направлениях и броски мяча. Упражнения вдвоем с сопротивлением партнера; игры и эстафеты с мячом.

Упражнения с гантелями (2—6 кг), гирями (16— 24кг), мешком с песком (4— 10 кг), штангой (до 50— 60% веса занимающегося). Упражнения для рук: держа отягощение в руках, наклоны, вращения туловища, ходьба в различном темпе, подскоки, ходьба с различными выпадами; подбрасывание отягощения вверх и ловля. Выжимание штанги двумя руками, вырывание, жим штанги; со штангой на плечах — приседание, прыжки, передвижение шагом и бегом в различном темпе.

Упражнения с гимнастической палкой — наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях. Подбрасывание и ловля палки. Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку.

Упражнения вдвоем с палкой и с сопротивлением партнера.

Упражнения с короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки с продвижением вперед, в стороны и назад, прыжки в различном темпе, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой. Эстафеты со скакалками.

Упражнения с теннисными мячами (для вратарей). Броски и ловля мячей одной рукой из положения стоя, стоя на коленях, сидя; лежа в разных положениях, ловля мяча, отскочившего от стенки; метание мяча в цель.

Элементы акробатики. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны, с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега. Кувырки через низкое препятствие и через партнера. Мост из положения лежа на спине с опорой на голову и DVKH; МОСТ после стойки на руках с помощью и без помощи партнера; вставание различными приемами из положения моста. Стойка на лопатках, на голове и руках с помощью и без помощи партнера. Переворот боком в обе стороны с места, с шага и с разбега вперед и назад, сальто вперед.

Для вратарей: полушпагат, шпагат, сальто вперед и назад в группировке. При разучивании акробатических упражнений необходимо обеспечивать страховку занимающихся.

Упражнения на снарядах. Из виса спиной к гимнастической стенке — поднимание одной, двух ног вперед, вверх; махи ногами вправо и влево; поднимание согнутых ног и их выпрямление без отягощения и с отягощением; повороты туловища направо и налево. Смешанные висы — упоры, наклоны и выпрямления туловища в висе.

Из виса лицом к стене — опускание тела вниз с опорой на двух и одной ноге и возвращение в исходное положение.

Лазание по канату с помощью и без помощи ног; лазание из положения угла.

Упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах. Висы простые и смешанные, висы спереди и сзади, согнувшись и прогнувшись, угол в висе, висы с движениями ног, подтягивания в висе с различными движениями ног, переходы из одного виса в другой, в висе поднимание ног вверх до касания ими снаряда, круговые движения ногами в висе на перекладине и кольцах, раскачивание на кольцах и соскоки. Переходы из виса в упор на параллельных брусьях. Упор лежа и сгибание ног в упоре лежа на брусьях, передвижение по брусьям в положении упора, различные формы седов, стойка на плечах, соскоки после раскачивания. Различные соскоки с брусьев. Прыжки через козла или коня в ширину — вскок в упор стоя на коленях и соскок в упор присев, соскок прогнувшись (ноги вместе и врозь). Прыжки через козла — согнув ноги и ноги врозь. Прыжки через коня в ширину — ноги вправо или влево, прыжки через коня в длину.

Ходьба и бег. Ходьба обычная с переменной темпа движения, ходьба на носках, на наружной и внутренней сторонах ступни, с различными исходными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой. Элементы спортивной ходьбы с изменением темпа движения. Ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным шагом, то же приставными шагами, ходьба с высоким подниманием вперед прямых и согнутых ног.

Бег в чередовании с ходьбой на беговой дорожке и на местности (кроссы) продолжительностью до 20—30 мин.

Бег в равномерном темпе на местности, то же с переменной темпа на дистанции до 5—7 км.

Изучение техники низкого старта, пробегание в полную силу отрезков 20—30—50—60 м по прямой и повороту, бег с преодолением небольших препятствий и низких барьеров. Пробегание отрезков 100, 200, 300 м с переменной скоростью. Эстафеты и игровые упражнения с пробега ни ем в полную силу и с преодолением несложных препятствий.

Прыжки. Прыжки в длину с места, тройной и пятерной прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега с 3—5—10 и более беговых шагов с постоянным ускорением скорости разбега и с различными положениями тела в полете. Тройной прыжок в длину с разбега с различным по длине разбегом. Прыжки в высоту с места, с доставанием подвешенных предметов; выполнение серий таких прыжков, вскакивание на предметы и перескакивание через них.

Прыжки в высоту с разбега с постепенным увеличением высоты и отработки техники прыжка.

Выполнение контрольных нормативов по прыжкам в длину с места и с разбега и по прыжкам в высоту.

Метания. Толкание ядра (облегченного и нормального, в зависимости от возраста и уровня спортивной подготовленности занимающихся) с места и с разбега.

Метание диска (облегченного и нормального) с места и с поворотами. Метание гранаты с места и с разбега. Выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО и ГЗР по метаниям.

Подвижные игры. «Пятнашки», «Борьба за мяч», «Охотники и утки», «День и ночь», «Мяч капитану», «Перестрелка» и др.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, регби, хоккей на траве. Для вратарей — теннис.

Велосипед. Обучение посадке и технике передвижения на велосипеде. Езда по дорогам, тропинкам в лесу и по пересеченной местности.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **(для всех групп занимающихся)**

Упражнения для развития силы. Сгибание рук в упоре. Подтягивание. Приседание на одной и обеих ногах с отягощением. Поднимание штанги ногами, лежа на спине (вес штанги от 30 до 50 кг), с различным количеством повторений, выталкивание штанги. Ходьба и бег с отягощением на плечах. Толчки плечом. Выталкивание партнера из круга. Поднимание и переноска партнера. Упражнения с гантелями, металлическими палками, гирями и штангой различного веса, с резиновыми амортизаторами и другими предметами.

Упражнения для развития быстроты. Пробегание отрезков (15—30 м) из различных стартовых положений под уклон, с переменной направления. Пробегание отрезков (20—40 м) с максимальной скоростью, пробегание отрезков (30, 50, 60, 100 м) на скорость (по заданию). Пробегание коротких отрезков с клюшкой с переменной направления и резкими остановками. Бег с изменением направления по

зрительному сигналу, бег на коньках по виражу, кругу, спирали, восьмерке. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, переменной направленности, с ведением шайбы. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол.

Упражнения для развития выносливости. Бег на местности умеренной и сильной пересеченности, дистанция от 2 до 6—8 км. Переменный бег на местности, дистанция от 1500 до 4000 — 5000 м. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 1000 до 3000 м. Повторное пробегание отрезков 300—400 м.

Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений. Двусторонние игры (в ручной мяч, баскетбол, футбол) с применением некоторых правил игры в хоккей.

Развитие выносливости на льду: увеличивать длительность периодов до 25—30 мин. (три периода) или играть короткими сменами (по 30—40 сек.), но в максимальном темпе.

Упражнения для развития ловкости. Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.). Элементарные приемы вольной и классической борьбы стоя и в партере на 'ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Упражнения на льду. Перепрыгивания через препятствия. Падение и быстрый подъем, игра клюшкой лежа. Менять исходные положения при передвижениях на коньках; при бросках шайбы становиться в неудобную позицию и т. д. Игры на площадках уменьшенных размеров. Имитационные упражнения для вратарей. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращение туловища. Шпагат и полупагат. Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения лежа и наклоном назад.

### **Изучение и совершенствование техники и тактики игры**

*(на земле, бетонированной или деревянной площадке)*

Для всех групп занимающихся

#### **Техника игры**

Обучение способам держания клюшки (основной и широкий). Ведение—плавное, короткое и, не отрывая клюшки от шайбы.

Броски шайбы (мяча) справа и слева. Броски шайбы в цель. Остановка шайбы крючком клюшки, рукояткой или рукой. Обманные

движения клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы (мяча), посылаемой игроком или тренером.

### **Тактика игры**

Передачи мяча в парах, тройках. Выбор места для получения своевременной передачи мяча. Закрывание противника без мяча, перехват, отбор мяча. Игровые упражнения в квадрате, тройках, без противника и с противником. Двусторонняя игра с мячом (6Х6) по правилам хоккея (с заданием по тактике).

Для групп начинающих

### **Техника игры**

Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90°. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперед по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы

коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

### **Тактика игры**

Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «грает игрок».

Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

Для групп третьего года обучения

### **Техника игры**

Повторить ранее пройденный материал. Дальнейшее изучение передвижения на коньках. Бег рывками с изменением направления движения. Эстафеты поперек и вдоль поля (по прямой и дугам). Бег спиной вперед. Переступание скрестным шагом. Торможение с поворотом на 90° одним коньком. Торможение с поворотом и последующим ускорением. Прыжки в длину через препятствия, отталкиваясь одной и обеими ногами.

Ведение шайбы. Ведение шайбы с подкидкой ее через низкий борт и другие препятствия. Ведение шайбы с подпрыгиванием коньком. Ведение шайбы сбоку и закрывание ее туловищем и клюшкой от ударов противника.

Броски шайбы. Бросок шайбы слева, справа, после ведения на различных скоростях. Подкидка шайбы. Удар по шайбе с места и в движении. Бросок с последующим добиванием.

Остановка шайбы. Остановка шайбы крючком клюшки с подстраховкой коньком. Остановка рукояткой клюшки шайбы, скользящей далеко от хоккеиста.

Обманные движения (финты). Обманные движения, предшествующие броску, удару по шайбе. Обманные движения, предшествующие передаче шайбы. Обманные действия за счет изменения скорости и направления-

Силовые приемы в борьбе за шайбу. Прижимание владеющего шайбой к борту. Толчок плечом, грудью, бедром с последующим овладением шайбой. Ведение силовой борьбы за шайбу у бортов и в углах поля.

Ловля шайбы на себя. Подкатывание под игрока, бросающего шайбу. Положение хоккеиста при выполнении приема ловли шайбы на себя.

Техника игры вратаря. Повторить ранее пройденный материал. Отбивание шайбы рукой, держащей клюшку (положение рук и туловища, имитация приема с клюшкой в руке). Отбивание шайбы клюшкой, летящей под неудобную руку (положение клюшки, отбивающей шайбу, положение конька при отбивании, страховка коньком, клюшкой и щитком). Имитация отбивания клюшкой.

## **Тактика игры**

Повторить ранее пройденный материал.

Совершенствование в индивидуальных тактических действиях: обводка игрока с применением финта клюшкой или туловищем; тактические действия при выходе из зоны защиты, прохождении средней зоны и входе в зону нападения; действия в зоне нападения; тактические действия при выходе из зоны нападения. Выбор места для обороны в средней зоне и зоне защиты.

Совершенствование в групповых тактических действиях: передачи шайбы на свободное место и с броском о борт (скорость бега и

полета шайбы различны) в игровых упражнениях 4:5; 4:3; 5:3; и т. д. Атака ворот при численном большинстве. Помощь партнеру при атаке ворот противника.

Тактические действия вблизи ворот противника: закрывание вратаря при бросках партнеров издали, выбор места для добивания шайбы при переходе к обороне, подстраховка.

Совершенствование в командных тактических действиях. Действия в зоне защиты, в средней зоне и зоне нападения; розыгрыш и сбрасывание шайбы в зоне нападения. Выход из зоны нападения. Обороняющие тактические действия в средней зоне. По строение обороны у синей линии. Тактические действия в зоне защиты. Подстраховка и помощь партнеру при держании игрока и отборе шайбы.

Тактика игры при неравночисленных составах и смене игроков.

Тактика игры вратаря; Ориентироваться при выборе места в зависимости от направления развития атаки противника и руководить действиями своих игроков.

Для групп II спортивного разряда

### **Техника игры**

Совершенствование всех приемов техники бега на коньках. Бег по прямой 60—100 м. Бег между стойками. Эстафеты на время. Бег спиной вперед с изменением скорости движения, с внезапными остановками.

Дальнейшее совершенствование техники владения клюшкой.

Ведение шайбы. Совершенствование техники ведения шайбы всеми изученными способами с увеличением скорости передвижения рывками, с обводкой стоек. Обводка стоек с последующей передачей шайбы партнеру или броском по цели. Обводка стоек по ходу движения в правую, левую сторону. Обводка стоек с применением обманных движений.

Броски шайбы по воротам справа и слева. Броски после ведения обводки стоек (справа и слева). Атака ворот 2—3 игроками с последующим броском без сопротивления и против 1—2 защитников. Бросок по воротам после остановки шайбы партнером. Бросок с выходом один на один с вратарем.

Остановка шайбы клюшкой, коньком, туловищем в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой ситуации.

Обманные движения (финты). Обыгрывание противника, применяя финты туловищем, клюшкой. Совершенствование техники выполнения финтов в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника игры вратаря. Дальнейшее совершенствование техники отбивания (клюшкой, коньком, щитком) и ловли шайбы.

### **Тактика игры**

Дальнейшее совершенствование индивидуальных групповых и командных тактических действий. Совершенствование игры команды в целом с нападением и обороной. Начало Обороны. Контратака (переход от обороны к наступлению). Атака. Совершенствование игры в неравночисленных составах: при численном большинстве— 5:4, 5:3, 4:3, при численном меньшинстве — 4:5, 3:5, 3:4. Взаимостраховка и страховка.

Изучение действий защитника при обороне своих ворот, в непосредственной близости от ворот. Контратаки, начатые защитником; дальнейшие действия защитника в развитии контратаки. Действия защитника у синей линии зоны нападения, крайнего и центрального нападающих при обороне ворот, в атаках и контратаках — движение на ворота противника и выбор места для взятия ворот. Переход к обороне при контратаке противника. Взаимостраховка и страховка.

Передача шайбы вперед на катящегося игрока (скорость различна). Передача шайбы в движении между 3—4 игроками (количество касаний ограничено). Передача шайбы между 3—4 игроками в квадрате или треугольнике в одно касание; то же при передаче двух, трех шайб.

Игры в квадрате: один против трех, двое против трех, трое против трех с одним нейтральным игроком.

Атака ворот двумя нападающими против одного защитника и вратаря тремя нападающими против двух защитников. Дальнейшее совершенствование тактики игры крайних нападающих и центрального нападающего в обороне и атаке. Взаимостраховка и страховка.

Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах в зависимости от расположения игрока, владеющего шайбой. Например: а) при нахождении игрока с шайбой на фланге вратарь перемещается в ближний угол ворот и, сохраняя основную стойку, закрывает ближний угол; б) при атаке противника по центру вратарь выезжает из /ворот навстречу противнику, сохраняя основную стойку, и готовится к ловле или отбиванию шайбы.

Сохранение основной стойки при передвижении вратаря. Закрывание ближнего угла ворот при нахождении противника за

воротами.

## **V. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Учебный материал, предусмотренный программой для различных групп занимающихся, распределяется в соответствии с их технико-тактической, общей физической и специальной подготовленностью. В зависимости от степени подготовленности хоккеистов, задач и условий, имеющихся в коллективе для проведения занятий, инструкторы и тренеры могут вносить в программу необходимые изменения. При наличии катков с искусственным льдом следует увеличить количество часов, отводимых на тактико-техническую подготовку хоккеистов, и объем проходимого материала летом и осенью.

Для начинающих и групп 2 года обучения теоретический материал следует давать в простой и доступной форме, с демонстрацией наглядных пособий и учебных кинофильмов.

В группах старших разрядов теоретические занятия должны носить углубленный характер.

Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи проводятся врачом.

Практический материал программы изучается на занятиях, которые проводятся в форме уроков, учебных, тренировочных, комплексных и специальных занятий по физической подготовке, а также в процессе двусторонних игр, товарищеских и календарных соревнований. На начальных этапах обучения большое внимание должно уделяться всесторонней физической подготовке. От степени развития физических качеств (сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость) во многом зависит возможность лучшего освоения техники и тактики игры.

Для определения уровня физической и технической подготовленности занимающихся вводятся контрольные нормативы. Помимо общих контрольных упражнений педагог может установить индивидуальные контрольные нормативы, которые хоккеисты должны выполнять в установленные сроки.

Подготовка и сдача нормативов осуществляется регулярно в процессе занятий и является органической частью учебного процесса.

Большое внимание следует уделять обучению технике бега на коньках, приемам игры в хоккей и их совершенствованию. По мере усвоения технических приемов условия их выполнения необходимо усложнять постепенно, увеличивая быстроту исполнения и скорость

передвижения, приближая занятия к игровой обстановке.

В занятиях с хоккеистами при обучении и совершенствовании приемов техники и тактики игры рекомендуется применять поточный метод тренировки и широко использовать дополнительное оборудование: мишени, стойки, переносные ворота, передвижные бортики и др.

Тактическая подготовка включает в себя последовательное овладение различными вариантами взаимодействия с партнерами, начиная с простейших упражнений и кончая сложными игровыми комбинациями. Необходимо проводить учебные игры полным и неполным составом (6:5, 5:4, 5:3, 4:3)

По мере усвоения основ тактики игры, хоккеистам следует давать задания, связанные с выполнением более сложных игровых задач.

После каждой учебной игры тренер обязан делать разбор, отмечая недостатки и положительные стороны всей команды, отдельных звеньев и игроков. Овладение техникой и тактикой игры в хоккее — длительный процесс, требующий от занимающихся большой настойчивости и трудолюбия. Поэтому наряду с физической, технической и тактической подготовкой большое внимание следует уделять воспитанию морально-волевых качеств, необходимых хоккеистам (решительность, настойчивость, смелость, воля к победе).

В содержании волевой и психологической подготовки следует уделять много внимания повышению переносимости хоккеистами тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки и сыгранности команды.

Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер. Воспитанию занимающихся способствуют также хорошая организация занятий, высокая требовательность к выполнению заданий, аккуратная явка на занятия. Большое значение имеет личный пример тренера.

Особое внимание следует обращать на создание условий, обеспечивающих воспитание занимающихся в духе требований морального кодекса строителей коммунизма.

Большое значение имеет воспитание преданности своему коллективу, дисциплинированности, смелости, воли и упорства в достижении задач, стоящих перед коллективом. Определенную помощь в организации воспитательной работы должны оказывать совет коллектива физкультуры и бюро спортивной секции.

Инструкторская и судейская практика проходит во время учебно-тренировочного процесса. С этой целью при проведении занятий

рекомендуется назначать в качестве помощника 1—2 занимающихся, которые выполняют отдельные поручения.

Судейство учебных групп в основном проводят сами занимающиеся под руководством тренера.

Хоккеисты всех спортивных разрядов должны сдавать зачеты по теории и практике. По теории — знания в объеме теоретического раздела программы.

Зачет по практике — выполнение нормативов по технической подготовке. Для спортсменов всех разрядов устанавливаются контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

### *Физическая подготовка*

№ п/ п	Тесты	Возраст								
		7-8 лет			8-9 лет			9-10 лет		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	34	40	36	29
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Прыжки в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
4	Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
5	Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
<b>Специальная подготовка</b>										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
3	Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4

4	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6	13,4	14,1	14,8
5	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	16,5	17,4	18,3	15,7	16,2	16,8	15,3	15,7	16,2
6	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5)	1,42	2,06	2,7	0,84	1,45	2,06	0,5	0,98	1,46

***Физическая подготовка***

№ п/п	Тесты	Возраст								
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24
Специальная подготовка										

1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег на коньках 18 х 12 м (сек)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7
4	8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710	3,250	2,950	2,850
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3	25,1	26,0	26,9
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2	27,1	27,9	28,0
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12

***Физическая подготовка***

№	Тесты	Возраст
---	-------	---------

п/п		13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4	Поднимание туловища (кол-во раз в сек.)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
4	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
5	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
6	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,0	11,12	11,24
Специальная подготовка										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9
3	Челночный бег на коньках 18 х 12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905	3,155	3,085	3,015
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2	23,8	24,2	24,7
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0	24,8	25,3	25,8

7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32	0,52	0,83	1,13
8	Точность бросков шайбы в цель (кол-во очков)	17	16	14	19	17	15	19	17	16

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.-288 с.
2. Богданов Г. П. Физическая культура в школе. Методика уроков в 1—3-х классах. М., «Просвещение», 1971.

3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М, ФИС, 1980.
4. Буйлин К. Ф., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., ФИС, 1980.
5. Букатин АЮ.и др. Начальное обучение юных хоккеистов(8-10 лет): Учеб.пособие / Букатин АЮ.Колузганов В М., Иванов В П.- М,;Б и., 1983 -67с.
6. Букатин А.Ю., Колузганов В .М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров.-М.:ФИС, 1986.-208С.
7. Былесва Л. В., Короткой И. М. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. М., ФИС, 1982.
8. Быстрое В .А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие/В А. Быстров.-М: Терра- Спорт, 2000.-63 с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов -М:ФИС, 1988.-331с.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.-М.:ФИС, 1983- 176 с.
11. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: Учеб. пособие. Смоленск: Б.и., 1995.-150 с.
12. Выдрин В.М, Введение в специальность: Учеб.пособие для ин-тов физ,культ,-2-е изд., перераб.-М.: ФИС, 1980.-118с.
13. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учеб.пособие.- СПб: Б.и., 1997.-74 с.
14. Горский Л. Игра хоккейного вратаря (Пер.со словац.)- М.: ФИС, 1974-215с.
15. И.Горский Л. Тренировка хоккеистов.-М.: ФИС, 1981.-224 с.
16. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минек, «Вышайшая школа», 1976.
17. Дерябин С. Е., Колузганов В. М. Некоторые вопросы отбора юных хоккеистов на этапах многолетней подготовки. —Ежегодник «Хоккей» М., ФИС, 1981, с. 50—54.
18. Дерябин СЕ. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско - юношеских спортивных

школах: Автореф.дис,канд.пед.наук.-М., 1982.-21 с.

19. Жариков ЕС, Шигаев АС. Психология управления в хоккее . М.: ФиС, 1983-183с.
20. Карандин ЮЛ. Хоккей по правилам. Изд. ХК «Сибирь», Новосибирск, 1997-78с.
21. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов,-М: ФиС, 1982.-271 с.
22. Колосков В.И., Климин В Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика.-М.:ФиС1981.-200с,
23. Королев Ю.В. Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист. сведения). Лекция.-М.:Б.и., 1971.-31 С.
  
24. Костка В. Современный хоккей (Пер. с чеш.)-М.: ФиС, 1976.-256 с.
25. Купч Я. А. Конькобежная подготовка: Метод, пособие.- Рига: Б.и.,1984,-55с.
26. Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.: ФиС,1968.-136 с.
27. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высш. физкульт. образования.-М.:Б. и., 1997.-304с.
28. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб.пособие для ин-тов физкульт.-М.: ФиС, 1977.-279с.
29. Метаев Ю.А. Мастера хоккея - будущим мастерам /Ю.АМетаев, В.АУльянов<-М.:ФиС.1977.-151с.