

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа муниципального района
Дуванский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА

на заседании тренерского совета

МБУДО ДЮСШ

протокол № 1

от « 4 » 09 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУДО ДЮСШ

М.В. Тучкевич

2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта
хоккей с шайбой

Срок реализации: 1 год

Тренер-составитель:

Сафин Марат Рашитович,

тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ

Месягутово, 2024

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Методическая часть	4
3.	Учебный годовой план	5
4.	Содержание программы	14
4.1.	Планирование занятий	14
4.2.	Подготовительный период	14
4.3.	Соревновательный период	15
4.4.	Воспитательная работа	15
4.5.	Этапы, цель, задачи, принципы многолетней спортивной подготовки	16
4.6.	Комплектование групп	17
5.	Система контроля и зачетные требования	17
6.	Литература	18

1. Пояснительная записка

Программа по хоккею с шайбой составлена для ДЮСШ в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие. Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего педагогического процесса. Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки,

контрольные нормативы и упражнения. При её разработке использованы передовой опыт результаты научных исследований, рекомендации спортивной медицины. Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно - тренировочной работы в ДЮСШ.

Возраст детей: 5 – 15 лет

Срок реализации: 5 лет

2. Нормативная часть

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

- Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:
стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Продолжительность обучения по программе,
минимальный возраст для зачисления, количество учащихся в группе.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	1	5 лет	15	30
Начальной подготовки	1	10 лет	15	30
Начальной подготовки	2	12 лет	15	30
Учебно-тренировочная группа	2	15 лет	10	15

Режим учебно-тренировочной работы и минимальная наполняемость групп соответствует требованиям, утвержденным Уставом ДЮСШ.

группа	возраст (лет)	минимальная наполняемость групп	недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)	требования по спортивной подготовленности на конец года
--------	---------------	---------------------------------	---	---

СОГ	5-9	15	6	-
НП-1	10-11	15	6	-
НП-2	12-14	15	6	3юн
УТГ-1	15-18	10	9	1 юн

Учебный год на отделении хоккея начинается 1 сентября.

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами, годовым учебным планом и программой отделения по хоккею.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий, в условиях школы и спортивно-оздоровительного лагеря.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должен превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3х.

Для 10-12-летних хоккеистов игровая соревновательная нагрузка планируется из расчета 2 часа (3 периода по 15 мин с перерывами и разминкой), для остальных групп, начиная с 13 – летних, нагрузка на игры планируется из расчета 3 академических часа.

3. Учебный годовой план отделения по хоккею с шайбой

Средства	СОГ	НП-1	НП-2	УТГ-1
Теоретическая подготовка	30	37	30	16
Общая физическая подготовка	80	50	40	60
Специальная физическая подготовка	45	45	50	80
Техническая подготовка	40	50	50	80
Тактическая подготовка	31	40	40	70
Восстановительные мероприятия	0	0	10	20
Игровая подготовка	46	50	52	80
Углублённое медицинское обследование	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
Контрольно-переводные	4	4	4	8

нормативы				
Итого часов:	276	276	276	414

План – график распределения учебной нагрузки
Теоретическая подготовка

Содержание теоретической подготовки

Разделы подготовки	СОГ и НП-1		НП-2	
Тема	Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы
Места занятий, оборудование и инвентарь	сентябрь	1	сентябрь	1
Физическая культура и спорт в стране	октябрь	1	октябрь	1
Развитие хоккея в стране и мире	ноябрь	1	ноябрь	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	декабрь	1	декабрь	1
Гигиена, закаливание. Режим питания хоккеистов	январь	1	январь	1
Физическая подготовка хоккеистов	февраль	1	февраль	1
Основы техники хоккея	ноябрь	2	март	1
Основы тактики хоккеистов	декабрь	2	апрель	1

Практическая подготовка на этапе начальной подготовки
1-го года обучения

Разделы подготовки	Общая физическая подготовка	
Тема	средства	Методические указания
Общая силовая подготовка	Упражнения с набивными мячами	а) повторных усилий б) вариативный метод в) динамических усилий
Развитие скоростных качеств	Старты Бег по дистанции Тормозные движения Выполнение технических приемов Переключение от одного действия к другому	Игровой метод Соревновательный повторный Вариативный (чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях)
Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина Упражнения со скакалкой Игры и эстафеты с элементами акробатики	Игры акробатика

Развитие выносливости Анаэробная (специальная, скоростно-силовая, силовая) Аэробная (общая выносливость)	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	Повторный метод
Специализированная подготовка		
Специально- подготовительные упражнения	Имитация бега на коньках, броска шайбы, ведение шайбы на асфальте, бетоне. фанерном листе упражнения, модифицированные спортивные игры (баскетбол, футбол) Подвижные игры Сюжетные игры, на технику	Эти упражнения применяются после того, как дети освоят структуру двигательных действий Подвижные игры проводить в течение всего года в лесу, спортивном зале. Для 7-8лет - сюжетные игры, связанные с перебежками и прыжками.
Техническая подготовка		
	Многократное выполнение отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях Ведение клюшкой шайбы, броски и удары. Передачи, прием и остановка шайбы, обводка, финты и отбор шайбы 1) перемещение шайбы, стоя на месте, вперед- назад, влево, вправо. 2) плавное ведение шайбы с переносом клюшки через шайбу в разных направлениях, стоя на месте 3) То же с перемещением хоккеиста 4) короткое ведение шайбы с изменением ритма движения, стоя на месте 5) То же с продвижением хоккеиста по площадке в различных направлениях	Создание представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и о овладении его структурой 6 лет – обучение с помощью подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток. Начинать обучение без клюшек. Их применять можно после 3-х месяцев обучения. Изучение ведения шайбы можно на начальном этапе вне льда в определенной последовательности Вводятся подвижные игры на льду с клюшками. На этапе первоначального освоения технических элементов наглядность в обучении играет первостепенную роль
<i>Техника вратаря</i> <i>ОФП</i> <i>Специализированная подготовка</i> <i>Специальная подготовка</i>	Общая физическая подготовка включает развитие первоочередных физических качеств: ловкость, гибкость быстрота,	Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды

Тактическая подготовка		
	8-9лет тактическая подготовка включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения как вне льда, так и на льду	Обучение тактическим действиям целесообразно проводить в следующей последовательности: 1) Индивидуальные действия: - игра в нападении; - игра в защите 2) Групповые взаимодействия-начальное ознакомление (игра в нападении) - передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест
<i>Тактическая подготовка вратаря</i>	Последовательное обучение правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций,	

**Практическая подготовка на этапе начальной подготовки
2-го года обучения**

Разделы подготовки		Общая физическая подготовка
Тема	средства	Методические указания
Общая силовая подготовка	Упражнения с набивными мячами	а) повторных усилий б) вариативный метод в) динамических усилий
Развитие скоростных качеств	Старты Бег по дистанции Тормозные движения Выполнение технических приемов Переключение от одного действия к другому	Игровой метод Соревновательный повторный Вариативный (чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях)
Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина Упражнения со скакалкой Игры и эстафеты с элементами акробатики	Игры акробатика
Развитие выносливости Анаэробная (специальная, скоростно-силовая, силовая) Аэробная (общая выносливость)	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	Повторный метод

Специализированная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения	Специально-подготовительные упражнения Имитационные силовые упражнения, имитация бега на коньках с различными отягощениями, упражнения на специальных тренажерных устройствах для мышц рук, ног. Толчковые движения плечом, грудью, задней частью бедра модифицированные спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол)	Подвижные игры, связанные с противодействием игрока другому, одной команды другой проводить по хоккейным правилам в режиме соревновательной деятельности 9-10 лет – более сложные игры в координационном отношении, длительнее по времени Отрабатывать толчковые движения в подвесные мешки, чучела Подвижные игры проводить в течение всего года в парке в лесу, спортивном зале, хоккейной
--	---	---

Техническая подготовка

<i>Техника полевого игрока</i> техника передвижения на коньках	Специализированная физическая подготовка проводится с акцентом на вратарскую специфику и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое)	Объем и интенсивность тренировочных занятий должны быть значительно меньшими, чем у подростков и юношей, в связи с тем, что детский организм не готов к большим нагрузкам
Техника владения клюшкой и шайбой	Направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления	Упражнения должны быть приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости. Реакции и быстроты действий, специальной выносливости детский организм не готов к большим нагрузкам
Техника силовых единоборств		

Тактическая подготовка

	1) Индивидуальные действия: - игра в нападении; - игра в защите 2) Групповые взаимодействия- начальное ознакомление (игра в нападении) - передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест - при игре в защите – умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.	Подготовка юных хоккеистов должна быть направлена на всестороннее развитие игрока, чтобы он умел играть в любом качестве: центральным нападающим, крайним нападающим и в защите.
<i>Тактическая подготовка вратаря</i>	Тактическая подготовка заключается в обучении ориентированные во вратарской площадке; в обучении умению	

	концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; в развитии игрового мышления в спортивных и подвижных играх.	
--	--	--

Практическая подготовка в группах начальной подготовки

Задачи группы начальной подготовки

- дальнейшее повышение уровня всестороннего развития
- совершенствование основных физических и морально-волевых качеств
- обучение и закрепление техники хоккея, обучение основам групповой тактики игры
- освоение игровой деятельности
- выполнение 3-го юношеского разряда
- овладение простейшими теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры

Учебный план для группы начальной подготовки

Теоретическая подготовка

Тема	1-й год обучения		2-й год обучения	
	Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы
Разделы подготовки				
Современное состояние хоккея в мире и стране	сентябрь	1	сентябрь	1
Общая физическая подготовка	октябрь	1	октябрь	1
Специальная физическая подготовка	ноябрь	1	ноябрь	1
Техническая подготовка	декабрь	1	декабрь	1
Тактическая подготовка	январь	1	январь	1
Морально-волевая подготовка хоккеиста	январь	1	январь	1
Правила хоккея, изменения и дополнения	февраль	1	февраль	1
Установка перед играми и разбор проведенных игр	март	1	март	1
Спортивный массаж и самомассаж	апрель	1	апрель	1
Врачебно-педагогический контроль	май	1	май	1
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки			июнь	1
Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд квалифицированных хоккеистов			июнь	1

Практическая подготовка

Тема	1-й год обучения		2-й год обучения	
Разделы подготовки	Средства подготовки	Методические указания	Средства подготовки	Методические указания
Общая физическая подготовка				
1)Обучение специализированным комбинациям и двигательным навыкам 2)Развитие ловкости 3)Развитие скоростных качеств	1)Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах 2)Упражнения для направленного развития физических качеств 3)Координационные сложные упражнения Повторный метод Вариативный метод	При обучении новым движениям и приемам особое внимание надо уделять правильному и образному показу Сложность относительная, соответствующая уровню развития координационных способностей на данном этапе. Игровой, и соревновательный метод	Упражнения для укрепления мышечных групп (живота, спины, косых мышц туловища, приводящих мышц ног) Упражнения с акцентом на быстроту и точность выполнения Повторный метод Вариативный метод	При составлении комплекса общеразвивающих упражнений необходимо чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса Необходимо постоянно контролировать готовность и возможность своих подопечных перейти к более сложным упражнениям Игровой, и соревновательный метод
Специально физическая подготовка				
Специально-подготовительные упражнения	Имитационные силовые упражнения Упражнения на развитие силы Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Упражнения не должны утомлять Продолжительность занятий с отягощениями не более 10-12мин. 2 раза в неделю	Концентрированные воздействия на основные мышечные группы: вращательные движения кистями. Конькобежный шаг без отягощений и с отягощением	Наибольший эффект дает применение комплексного подхода (круговая тренировка), когда несколько упражнений последовательно выполняется по кругу.
Техническая подготовка				
Техника передвижения на коньках Техника владения	Бег спиной на коньках, торможение, повороты. Короткое ведение	Повторить ранее изученный материал Продолжить совершенствование конькобежной	Старты из разных исходных положений С последующим ускорением в противоположно	Повторить ранее изученный материал Продолжить совершенствование конькобежной

клюшкой и шайбой	лицом и спиной вперед и т. д.	подготовленность и	м направлена	подготовленность и
Ведение шайбы	«Длинный» бросок с удобной и неудобной стороны	Совершенствоват ь ранее пройденное ведение шайбы	Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками. закрывание шайбы корпусом	Совершенствова ть ранее пройденное ведение шайбы
Броски шайбы	Отработка вбрасывания и быстроту одиночного движения, способа выигрывания шайбы	Совершенствоват ь ранее изученных способов бросков	и ногами от противника Изучение техники кистевого броска. Добивание отскочившей от вратаря шайбы	Совершенствова ть ранее изученных способов бросков, изучение новых способов бросков
Прием шайбы		Отрабатывать быстроту одиночного движения, быстроту реагирования на движущийся объект, реакции	Отработка индивидуальных и коллективных действий в момент вбрасывания	Отрабатывать быстроту выбора, знание игры соперника
Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении её в игру	Отработка «ложного броска» остановка-ускорение»	Повторный метод отработки движения игрока с изменением скорости и направления	Закрепление и совершенствован ие финта «игра на паузе», «клюшка-конек-клюшка»	Повторный метод при закреплении финтов
Обманные движения (финты)	Обучение общепринятым силовым приемам	Обучение производить в парах сначала	Отработка силовых приемов в замедленном темпе, затем увеличивают скорость выполнения приема	
Силовые единоборства		Силовые приемы необходимо отрабатывать целенаправленно, по элементам. Обучение происходит в парах: один атакует, другой встречает его силовым приемом	Изучение и закрепление основ	При обучении тактике вначале идет освоение тактических основ, затем изучение и закрепление тактических действий
Техника игры вратаря	Овладение техническими приемами	Знакомство с тактикой игры после овладения техническими приемами		
Тактическая подготовка				

Индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия	Совершенствование ранее изученных тактических действий	Усложнять обстановку более активным противником	Отрыв от «опекуна» для получения шайбы; Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера	Создание и моделирование игровых ситуаций для отработки их со своими хоккеистами
Атакующие действия Тактика обороны	Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника	Отработка групповых и командных действий	Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите	Изучение тактических вариантов при вбрасывании использование индивидуальных и групповых взаимодействий
Тактика игры вратаря	Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря	Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, «ударом»	Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника	Обучение умению определять момент и направление завершения атаки

Практическая подготовка

На этапе углубленной специализации постепенно увеличивается как объем, так и интенсивность тренировочных средств по сравнению с этапом начальной подготовки. Повышение интенсивности занятий осуществляется за счет увеличения объема специальных упражнений на льду и количества игр.

В физической подготовке подростков помимо развития быстроты, ловкости и гибкости необходимо уделять внимание развитию силы, а позднее и выносливости.

Подготовка вратаря

На этапе углубленной специализации целью подготовки вратаря является процесс формирования системы знаний, умений и навыков. Тренировочный процесс направлена достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования двигательных навыков и волевых качеств.

Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков, но больше внимания уделяется развитию взрывной силы, стартовой быстроты, специальной выносливости, ловкости и гибкости. Техничко-тактическая подготовка вратаря включает совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.

4. Содержание программы

4.1. Планирование занятий

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

4.2. Подготовительный период

Задачи этого периода для групп учебно-тренировочных групп 4-5 года обучения аналогичны задачам учебно-тренировочных групп 1-3 года обучения.

На общеподготовительном этапе динамика тренировочной нагрузки характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу общеподготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей

Тренировочные нагрузки на специально – подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, затем снижением объема и ростом интенсивности.

Изменение интенсивности нагрузки происходит за счет повышения специально – подготовительных упражнений и двухсторонних тренировочных и контрольных игр.

4.3. Соревновательный период

В соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них) должны решаться и перспективные задачи:

- Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов.
- Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретения опыта
- Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности
- Совершенствование психической направленности.
- Совершенствование специальных знаний, связанных с участием в соревнованиях

Важнейшим средством всей подготовки являются двухсторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации.

В специальной психологической подготовке хоккеистов особое значение имеет непосредственная настройка на предстоящие матчи. Мобилизация физических сил на их высшие проявления, а также регуляция эмоциональных и волевых состояний в процессе игры.

Теоретическая подготовка направлена в этот период на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний. Умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

4.4. Воспитательная работа

Для улучшения работы по идейному и нравственному воспитанию хоккеистов следует предусмотреть ряд мероприятий. К их числу относятся систематические беседы на темы воспитания, лекции, рассказы о жизни замечательных людей, проведение праздников, турниров с приглашением членов сборных команд, посещение музеев, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию.

Влияние коллектива на формирование личности многообразно. Коллектив приучает спортсменов к дисциплине, труду, уважения к старшим, тягу к повышению своего образовательного уровня.

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя
- четкая творческая организация тренировочной работы
- формирование и укрепление коллективизма
- правильное моральное стимулирование
- пример и товарищеская помощь более умелых, взаимовыручка.

4.5. Этапы, цель, задачи,

принципы многолетней спортивной подготовки

В системе подготовки как юных, так и квалифицированных хоккеистов основополагающим является взаимосвязь процессов тренировки, соревнований и восстановления.

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включает в себя три этапа многолетней подготовки:

1-й этап – набор в спортивно-оздоровительную группу (5-10 лет).

Задачи этапа:

- выявление одаренных и способных к хоккею детей;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- обучение основам техники и тактики хоккея;
- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыкам гигиены и самоконтроля.

2-й этап – группы начальной подготовки (11-14 лет).

Задачи периода начальной подготовки:

- всесторонняя физическая подготовленность;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение техники и основ групповой тактики хоккея;
- освоение игровой деятельности;
- воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой;

- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении технико – тактических приемов хоккея;
- освоение нескольких тактических систем игры в атаке и обороне.

3-й этап - учебно-тренировочный (15-18 лет)

Задачи третьего этапа:

- укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- достижение уровня мастерства, обеспечивающего стабильность спортивных результатов;
- овладение знаниями, умениями и навыками управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле;
- перевод выпускников в специализированные спортивные учреждения для формирования состава команд квалифицированных хоккеистов.

4.6. Комплектование учебных групп, организация работы отделения по хоккею

В спортивно-оздоровительную группу набираются дети в возрасте 5-10 лет, допущенные к занятиям врачом.

Поступающие должны предоставить заявление от родителей (законных представителей) на имя директора спортивной школы с просьбой о зачислении мальчика в школу на отделение хоккея, медицинскую справку, разрешающую заниматься спортом и копии документов с персональными данными о ребенке.

Пятилетние также могут быть зачислены в спортивно-оздоровительные группы или группы НП.

Учебно-тренировочные группы формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет

(допускаются в учебную группу дети, успешно сдавшие контрольные нормативы соответственно возрасту данного кандидата).

Зачисление юных хоккеистов на очередной год обучения и следующий этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления ими на соревнованиях, тестирования по общей, специальной физической и технической подготовленности и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Одним из условий эффективности функционирования системы подготовки хоккеистов высокой квалификации является своевременный отбор наиболее талантливых спортсменов.

5. Система контроля и зачетные требования

Упражнение	Этап подготовки							
	Группы начальной подготовки			Тренировочные группы				
	1 год	2 год	3 год	1 год,	2 год	3 год	4 год	5 год
ОФП								
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,25	4,17	4,12	-	-	-	-	-
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	160,3	182,5	190,3	-	-	-	-	-
Отжимание в упоре лежа (кол-во)	37	41	43	-	-	-	-	-
Бег 20 м спиной вперед (с)	7,17	6,93	6,81	-	-	-	-	-
Челночный бег 36 м (4х9)м	11,03	10,86	10,73	-	-	-	-	-
Бег 30 м старт с места (с)	-	-	-	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
Подтягивание на перекладине (кол-во)	-	-	-	8	10	12	14	15
Бег 3000 м (мин)	-	-	-	-	-	12,6	12,3	12,0
СФП								
Бег на коньках 20 м (с)	4,28	4,21	4,18	-	-	-	-	-
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	6,27	6,22	5,94	-	-	-	-	-
Челночный бег на коньках (6х9)м	16,47	16,32	16,24	-	-	-	-	-
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	8,3	7,9	7,7	-	-	-	-	-
Бег на коньках 30 м (с)	-	-	-	5,6	5,2	4,8	4,6	4,4
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	-	-	-	27	26	24	23	22
Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-	-	-	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
Броски шайбы в ворота (балл)	-	-	-	5	6	7	9	10

6. Литература

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
8. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003.