|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ** |
| Директор |
| МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» |
|  |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Ш.Р.Габдулин** |

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АТЛАНТ» В Г.ШАХУНЬЯ»***

|  |
| --- |
| Срок реализации программы -8 лет |
| Разработчики: Носков Н.В. |
| Рецензент: Сандомирская Г.А. |

**Шахунья** **2015 г** |

**Пояснительная записка.**

 Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

В основу программы отделения хоккея с шайбой МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Федеральный закон № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской федерации»

Приказ Минспорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа должна учитывать:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся по избранным видам спорта.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа должна быть направлена на :

- отбор одаренных детей;

- создания условия для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирования знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

Программа основывается на принципах:

***Принцип комплектности*** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физический, технико-тактический, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля)

***Принцип преемственности*** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

***Принцип вариативности*** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

 На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы для отделения хоккея с шайбой МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья, которые включают пояснительную записку, учебный план и методическую часть, систему аттестационных требований перечень информационного обеспечения! и охватывают все стороны тренировочного процесса

**Характеристика вида спорта. ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ.**

**Хоккей с шайбой** — командная спортивная игра на льду, разновидность хоккея, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. В случае ничейного результата по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются штрафные броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность, необходимость и количество штрафных бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира. На матч обычно приходят 20—25 игроков от одной команды. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры. Олимпийский вид спорта, в котором советские спортсмены выступают с 1954 года.

**Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.**

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по хоккею, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники хоккея с шайбой, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства хоккеистов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

В группах совершенствования спортивного мастерства ставиться задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена. Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

- наличия современной материально-технической базы;

- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

- от использования новейших научно-исследовательских и научно- методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки хоккеистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в государственных и муниципальных учреждениях физической культуры и спорта, действующих на территории Нижегородской области и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку хоккеистов высокой квалификации. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта хоккей с шайбой на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта; - подготовка хоккеистов высокой квалификации, резерва сборной команды Нижегородской области и сборных команд Российской Федерации;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

**Режимы тренировочной работы**

**(отделение хоккея с шайбой)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год подготовки** | **Минимальный возраст для зачисления, лет** | **Минимальное число обучающихся** **в группе** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по подготовке на конец учебного года** |
| **Этапы начальной подготовки** |
| **1-й год** | \*6 лет | 15 уч. | 6 часов | Аттестация, б/р |
| **2-й год** | \*7 лет | 14 уч. | 8 часов | Аттестация, б/р |
| **3-й год** | \*8 лет | 14 уч. | 8 часов | Аттестация, 5 командных побед в течении года |
| **Тренировочный этап (базовой подготовки)** |
| **1-й год** | \*9 лет | 12 уч. | 12 часов | Аттестация,8 командных побед в течении года |
| **2-й год** | \*10 лет | 12 уч. | 12 часов |
| **Тренировочный этап (спортивной специализации)** |
| **3-й год** | \*11 лет | 12 уч. | 14 часов | Аттестация, 10 командных побед в течении года или 50% обучающихся 3ю.р. |
| **4-й год** | \*12 лет | 12 уч. | 16 часов | Аттестация, 10 командных побед в течении года или 75% обучающихся 3ю.р. |
| **5-й год** | \*13 лет | 12 уч. | 18 часов | Аттестация, 2ю.р. и 3ю.р. |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **1-й год** | \*14 лет | 12 уч. | 24 часа | Аттестация,1р |
| **2-й год** | \*15 лет | 12 уч. | 26 часов |

\*Допускается превышение минимального возраста не более чем на два года.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**ОТДЕЛЕНИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** | **Этап** **совершенствования спортивного мастерства** |
| **Базовой****подготовки** | **Спортивной специализации** |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **8** | **8** | **12** | **12** | **14** | **16** | **18** | **24** | **26** |
|  | Теория и методика ФК и С | 15 | 26 | 26 | 38 | 38 | 50 | 66 | 67 | 100 | 100 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 68 | 80 | 80 | 151 | 151 | 172 | 188 | 195 | 172 | 280 |
|  | Избранный вид спорта | 125 | 182 | 182 | 247 | 247 | 280 | 324 | 400 | 520 | 596 |
|  | Развитие творческого мышления | 60 | 70 | 70 | 124 | 124 | 130 | 146 | 150 | 180 | 180 |
|  | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 | 20 |
|  | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
|  | Контрольные упражнения. Аттестация. | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 |
|  | **ИТОГО (46 недель)** | **275** | **368** | **368** | **552** | **552** | **644** | **736** | **828** | **1104** | **1196** |
|  | Самостоятельная работа и по индивидуальнымпланам на период летнего активного отдыха **(6 недель)** | 36 | 48 | 48 | 72 | 72 | 84 | 96 | 108 | 144 | 156 |
|  | **ВСЕГО (52 недели)** | **312** | **416** | **416** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1248** | **1352** |

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

 Методическая часть Программы включает учебный материал по основным видам подготовки и его распределение по годам обучения и в годичном цикле в виде изложения программного материала для практических занятий путём последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

 Методическая часть учебной программы рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
* неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение

 между которыми постепенно изменяется;

* непрерывное совершенствование спортивной техники;
* неуклонное соблюдение принципа последовательности применения тренировочных и соревновательных

нагрузок в процессе тренировок спортсменов;

* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание

периоды полового созревания;

* осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах

подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств и наиболее

 благоприятные возрастные периоды.

 Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды**

 **развития двигательных качеств.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Морфологические** **функции** | **Возраст, лет** |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **Рост** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| **Мышечная масса** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| **Быстрота** |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **Скоростно-силовые качества** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| **Сила** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| **Выносливость (аэробные качества)** |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| **Анаэробные возможности** |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| **Гибкость** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Координационные возможности** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| **Равновесие** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом**

**основных путей энергообеспечения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧСС (уд/мин)** | **Направленность** |
| **100-130** | Аэробная (восстановительная) |
| **140-170** | Аэробная (тренирующая) |
| **160-190** | Анаэробная-аэробная (выносливость) |
| **170-200** | Лактатная-анаэробная (спец.выносливость) |
| **170-200** | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

|  |  |
| --- | --- |
| **интенсивность** | **ЧСС** |
| **Удары за 10 сек** | **Удары за 1 минуту** |
| Максимальная | 30 и больше | 180 и больше |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Задачи тренировочной деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся

в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения аттестационных требований.

***ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)***

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем с шайбой и имеющие письменное разрешение врача и заявление родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея, выбор спортивной специализации и выполнение аттестационных требований для зачисления на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

**Задачи этапа начальной подготовки (1,2,3 годов обучения):**

**- укрепление здоровья и закаливание;**

**- обучение основам техники;**

**- развитие физических, моральных и волевых качеств (становление спортивного характера);**

**- поиск талантливых в спортивном отношении детей.**

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, аттестацию для зачисление на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

***ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)***

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших аттестационные требования после освоения подготовительного этапа. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися аттестационных требований.

**Задачи тренировочного этапа 1,2 года обучения (период базовой подготовки):**

**- укрепление здоровья и закаливание;**

**- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;**

**- освоение и совершенствование техники, приемов защиты и комбинаций;**

**- приобретение соревновательного опыта;**

**- воспитание физических, моральных и волевых качеств**

На тренировочном этапе (1,2 года обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить аттестационные требования, участвовать в соревнованиях.

**Задачи тренировочного этапа 3,4,5 годов обучения(период спортивной специализации):**

**- укрепление здоровья и закаливание;**

**- совершенствование техники хоккея;**

**- планомерное повышение уровня общей физической и специальной подготовленности;**

**- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;**

**- начало психологической и тактической подготовки;**

**- профилактика асоциальных проявлений;**

При планировании тренировки на тренировочном этапе (3,4,5 годов обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона. После освоения тренировочного этапа обучающиеся. выполнившие аттестационные требования переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства.

***ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)***

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения аттестационных требований и положительной динамики прироста спортивных показателей. После освоения этапа совершенствования спортивного мастерства проводится итоговая аттестация.

**Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства ( 1,2 год обучения):**

**- повышение общего функционального уровня;**

**- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам;**

**- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;**

**- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное**

 **совершенствование;**

**- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности**.

 Годичный цикл подготовки обучающихся должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. на ряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физико-терапевтические.

 В процессе многолетней подготовки обучающихся могут быть использованы разработанные для определённых этапов годичной тренировки недельные циклы, например: втягивающий, объемных тренировок, скоростной силовой подготовки, технической подготовки, подводящей к соревнованиям, разгрузочный и др.

 Одним из наиболее эффективных методов подготовки юных спортсменов является использование разработанных тренировочных заданий определённой направленности. Поэтому программный материал рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности:

**- Тренировочное задание для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению техники выполнения физических упражнений.**

**- Каждое тренировочное задание должно иметь, конкретные педагогические и воспитательные задачи.**

**- Содержание задания (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.**

**- Методические указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).**

**- В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.**

 При составлении программного материала для обучающихся тренировочных групп можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла.

**Теоретическая подготовка**.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировочном процессе органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период этапа начального подготовки, тренировочного этапа и этана совершенствования спортивного мастерства. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Приобретение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта по следующим направлениям:

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Требования техники безопасности** при занятиях избранным видом спорта основаны на требованиях локального нормативного акта Учреждения: «Правила внутреннего распорядка для обучающихся», которые определяют основы статуса обучающихся Учреждения, их права и обязанности, как участников образовательного процесса, устанавливают учебный распорядок и правила поведения в Учреждении.

Обучающийся обязан выполнять все предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления образовательного процесса.

**Комплексы контрольных упражнений аттестации ТП, ОФП И СФП**

**по годам обучении на подготовительном, тренировочном**

**и этапе совершенствования спортивного мастерства отделения ХОККЕЯ.**

 Измерение и оценка показателей спортивной подготовки обучающихся, объемов освоения материалов

 Программ по видам спорта осуществляется на основании локального акта МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» «Положения о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

 Контроль спортивной подготовки, динамики спортивной подготовки, оценки знаний и умений выпускника осуществляются в форме аттестации:

- текущий контроль успеваемости проводится в октябре-ноябре тренерами-преподавателями;

- промежуточная аттестация проводится в период апрель-май;

- итоговая аттестация проводится в период мая-августа.

 Окончательное решении о приеме и переводе обучающегося на следующий этап обучения

принимается педагогическим советом МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» и оформляется приказом.

**Тестовые задания промежуточной, итоговой аттестации**

**по теоретической подготовке обучающихся отделения ХОКЕЕЯ С ШАЙБОЙ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **НП-1** | **НП-2** |
| **№** | **Вопросы** | **Варианты****ответа** | **№** | **Вопросы** | **Варианты****ответа** |
| **1** | На сколько зон делиться хоккейная площадка? | 1. 6**2. 3**3. 5 | **1** | Сколько точек вбрасывания находиться на поле? | 1.1 2. 5**3. 9** |
| **2** | Какого цвета линия , которая разделяет площадку пополам? | **1. Красная** 2. Синяя3. Черная | **2** | Сколько периодов в хоккейном матче? | 1. 2**2. 3**3. 5 |
| **3** | Как называется хоккейная команда в Нижнем Новгороде? | **1. Торпедо**2. Локомотив3. Волга | **3** | Как называется дополнительное время? | **1. Овертайм**2. Буллиты3. Таймаут |
| **4** | Сколько в школе уроков физкультуры в неделю? | 1. Один2. Два**3. Три** | **4** | Как называется штрафной бросок? | 1. Пенальти2. Овертайм**3. Буллит** |

|  |  |
| --- | --- |
| **НП-3** | **ТЭ-1** |
| **№** | **Вопросы** | **Варианты****ответа** | **№** | **Вопросы** | **Варианты****ответа** |
| **1** | Как называется 30 сек перерыв? | 1. Овертайм2. Буллит**3. Таймаут** | **1** | Сколько длится перерыв между периодами? | **1. 15** 2. 173. 20 |
| **2** | Сколько должно находиться игроков одновременно на поле со стороны одной команды? | 1. 5 **2. 6**3. 4 | **2** | Что такое сейв? | 1. Пас2. Бросок**3. Спасение** |
| **3** | Сколько на площадке полевых игроков? | **1. 10**2. 123. 8 | **3** | Какие бывают хваты клюшек? | 1. Кривой 2. Загнутый**3. Правый** |
| **4** | Сколько судей обслуживают матч на льду? | 1. 2**2. 3**3. 5 | **4** | Как называется верхний угол ворот? | 1. Шестерка2. Пятерка**3. Девятка** |
| **ТЭ-2** | **ТЭ-3** |
| **1** | Длина хоккейной площадки в России? | 1. 552. 64**3. 61** | **1** | Первая победа на Чемпионате мира сборной России? | 1. 2007**2. 1993**3. 2008 |
| **2** | Ширина хоккейной площадки в России? | **1. 30**2. 263. 35 | **2** | Ширина хоккейных ворот? | 1. 2,002. 1,60**3. 1,83** |
| **3** | Высота хоккейного борта? | 1. 1,502. 1,10**3. 1,20** | **3** | Высота хоккейных ворот? | 1. 1,502. 1,353. 1,15 |
| **4** | Что такое офсайд | 1. Сейв2. Проброс**3. Вне игры** | **4** | Вес утяжеленной шайбы? | 1. 300 гр 2. 250 гр**3. 265 гр** |
| **ТЭ-4** | **ТЭ-5** |
| **1** | День рождения хоккея в России? | 1. 1949 2. 1940**3. 1946** | **1** | Первые Олимпийские игры по хоккею для сборной СССР? | 1. 1952**2. 1956**3. 1960 |
| **2** | Дебют советских хоккеистов на Чемпионате мира? | **1. 1954** 2. 19463. 1949 | **2** | Сколько раз сборная СССР становилась Олимпийским чемпионом? | **1. 7** 2. 23. 9 |
| **3** | Первая встреча Канада-СССР (счет) | 1. 12:1 2. 6:2**3. 7:2** | **3** | Сколько раз сборная СССР становилась Чемпионом мира? | 1. 18 **2. 22**3. 34 |
| **4** | Вес облегченной шайбы? | 1. 87 гр 2. 120 гр**3. 130 гр** | **4** | Вратарь сборной СССР и Нижегородского Торпедо? | 1. В. Третьяк**2. В. Коноваленко**3. Н. Пучков |
| **ССМ-1** | **ССМ-2** |
| **1** | Первая встреча Канада-СССР (счет) | 1. 12:1 2. 6:2**3. 7:2** | **1** | Дебют советских хоккеистов на Чемпионате мира? | **1. 1954** 2. 19463. 1949 |
| **2** | День рождения хоккея в России? | 1. 1949 2. 1940**3. 1946** | **2** | Сколько раз сборная СССР становилась Чемпионом мира? | 1. 18 **2. 22**3. 34 |
| **3** | Первые Олимпийские игры по хоккею для сборной СССР? | 1. 1952**2. 1956**3. 1960 | **3** | Вратарь сборной СССР и Нижегородского Торпедо? | 1. В. Третьяк2. **В. Коноваленко**3. Н. Пучков |
| **4** | День рождения хоккея в России? | 1. 1949 2. 1940**3. 1946** | **4** | Сколько раз сборная СССР становилась Олимпийским чемпионом? | **1. 7** 2. 23. 9 |

**Аттестационные требования по ОФП и СФП и избранному виду спорта отделения ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | **Нормативы**  | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** |
| **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ** |
| **Базовой подготовки** |
| **1 года** | **2 года** | **3 года** | **1 года** | **2 года** |
| **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 1 | **Бег 60м (сек)** | 10.00-13.20 | 9.02-11.58 | 8.45-11.3 | 8.38-10.7 | 8.11-9.75 |
| 2 | **Подтягивание на перекладине (кол-во раз)** | 1-8 | 1-13 | 2-13 | 3-13 | 4-15 |
| 3 | **Подъем туловища(кол-во раз)** | 20-45 | 27-53 | 27.5-53.5 | 28-54 | 30-54 |
| 4 | **Комплекс на ловкость(сек)** | 19.9-24.4 | 17.9-22.3 | 17.3-21.8 | 16.7-21.1 | 16.6-20.3 |
| **СПЕЦИАЛЬНАЯ** **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 1 | **Бег на коньках 36м. (сек)** | 6.3-8.0 | 5.7-7.1 | 5.5-6.8 | 5.3-6.7 | 5.1-6.3 |
| 2 | **Бег на коньках 36м. спиной (сек)** | 8.4-10.2 | 7.8-9.8 | 7.6-9.6 | 7.4-9.4 | 6.8-9.4 |
| 3 | **Челночный бег 18м х 12(сек)** | 58.2-67.4 | 54.5-63.6 | 52-63.2 | 51.8-62.8 | 48.7-58.7 |
| 4 | **Точность бросков(кол-во раз)** | 2-12 | 2-14 | 2-16 | 5-16 | 5-18 |
| №пп | **Нормативы**  | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ** | **Совершенствования спортивного мастерства** |
| **Спортивной специализации** |
| **3 год** | **4 год** | **5 год** | **1 год** | **2 год** |
| **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 1 | **Бег 60м (сек)** | 8.0-9.6 | 7.9-9.3 | 7.5-9.1 | 7.3-9,0 | 7.1-8.8 |
| 2 | **Подтягивание на перекладине(кол-во раз)** | 5-16 | 6-16 | 7-17 | 8-18 | 9-19 |
| 3 | **Подъем туловища(кол-во раз)** | 31-54 | 33-55 | 35-55 | 37-55 | 39-56 |
| 4 | **Упражнение на координацию(сек)** | 16.1-20.1 | 15.9-19.9 | 15.8-19.8 | 15.7-19.7 | 15.4-19.5 |
| **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 1 | **Бег на коньках 36м. (сек)** | 5-6.1 | 4.9-5.9 | 4.8-5.6 | 4.7-5.5 | 4.6-5.3 |
| 2 | **Бег на коньках 36м. спиной (сек)** | 6.6-9.1 | 6.4-8.6 | 6.3-8.3 | 6.2-8.1 | 6.1-7.9 |
| 3 | **Челночный бег 18м х 12 (сек)** | 47-58 | 46-57 | 45.9-56.3 | 44.1-56.1 | 43.6-55.2 |
| 4 | **Точность бросков(кол-во раз)** | 6-19 из 20 | 7-20 из 23 | 8-22 из 25 | 8-23 из 27 | 9-23 из 27 |
| **АТТЕСТАЦИЯ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА** |
|  | **Нормативы** | **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** |
| **1 год** | **2 год** |
| 1 | **Передача шайбы по льду из 10 раз** | 6 | 8 |
| 2 | **Передача шайбы по льду с неудобной руки из 10 раз** | 4 | 6 |
| 3 | **Передача шайбы по льду подкидкой через клюшку из 10 раз** | 4 | 6 |
| 4 | **Передача шайбы подкидкой через клюшку с неудобной руки из 10 раз** | 2 | 4 |
|  | **Нормативы** | **Этап** **НАЧАЛЬНОЙ****ПОДГОТОВКИ** | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ** **этап** |
| **Базовой** **подготовки** |
| **3 год** | **1 год** |
| 1 | **Бросок шайбы в верхний угол ворот из 10 раз** | 5 | 7 |
| 2 | **Бросок шайбы в верхний угол ворот с неудобной руки из 10 раз** | 3 | 5 |
| 3 | **Прием шайбы с отрывание от борта из 10 раз** | 7 | 9 |
| 4 | **Прием шайбы неудобной стороной клюшки с отрывание от борта из 10 раз** | 5 | 7 |
|  | **Нормативы** | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ этап** |
| **Базовый**  | **Спорт. спец.** |
| **2 год** | **3 год** |
| 1 | **Бросок шайбы с ходу из 10 раз** | 7 | 9 |
| 2 | **Выигрыш вбрасывания из 10 раз** | 5 | 7 |
| 3 | **Подкидка с удобной руки из 10 раз** | 5 | 7 |
| 4 | **Подкидка с неудобной руки из 10 раз** | 5 | 7 |
|  | **Нормативы** | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ этап** |
| **Спортивной специализации** |
| **4 год** | **5 год** |
| 1 | **Бросок «щелчок» от синей линии из 10 раз** | 5 | 7 |
| 2 | **Обманные движения с шайбой из 10 раз** | 5 | 7 |
| 3 | **Броски кистевые с удобной руки в угол из 10 раз** | 5 | 7 |
| 4 | **Броски кистевые с неудобной руки в угол из 10 раз** | 5 | 7 |

|  |
| --- |
| **АТТЕСТАЦИЯ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА** |
|  | **Нормативы** | **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО** **МАСТЕРСТВА** |
| **1 год** | **2 год** |
| 1 | **Передача шайбы от борта до борта из 10 раз** | 5 | 7 |
| 2 | **Передача шайбы по кругу из 10 раз** | 5 | 7 |
| 3 | **Диагональная передача из 10 раз** | 5 | 7 |
| 4 | **Выброс шайбы из зоны из 10 раз** | 5 | 7 |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К КОМПЛЕКСАМ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**АТТЕСТАЦИИ ОТДЕЛЕНИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ.**

**БЕГ на 60 метров**: выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 2-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

**ПОДТЯГИВАНИЕ на перекладине из виса:** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

**ПОДЪЕМ туловища из положения лежа на спине:** спина находится на полу, руки за головой, ступни зафиксированы. Сделать вдох. Не округляя спину, поднимите тело до вертикального положения. Напрягите пресс на максимум. Опуститься в исходную позицию на выдохе, но, не касаясь полностью лопатками пола.

**УПРАЖНЕНИЕ на координацию (сек):** обучающемуся предлагается принять исходное положение: голову назад, глаза закрыты, левая нога согнута в колене и максимально поднята вверх, правая нога на носке. Задача, как можно дольше удержать равновесие в заданном положении. Критерием оценки является временной интервал.

**БЕГ на коньках 36м:** ледовая арена. Испытуемый в полной хоккейной экипировке встает на старт 36-ти метровой дистанции и по сигналу в быстром темпе устремляется к финишной отметке.

**БЕГ на коньках 36м. спиной:** ледовая арена. Испытуемый в полной хоккейной экипировке встает спиной вперед на старт 36-ти метровой дистанции и по сигналу в быстром темпе устремляется к финишной отметке.

**ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 18м х 12:** упражнение выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к границе 18-ти метровой дистанции, по команде выполняет бег от одной границе

к другой, касаясь их рукой. Время фиксируется до десятой доли секунды.

**ТОЧНОСТЬ бросков:** тренером-преподавателем определяется мишень, в которую должен попасть хоккеист шайбой. Количество попыток разная для этапов обучения. Критерием оценки является количество точных попаданий по цели.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | Букатин А. Ю. Колузганов В. М. **«Юный хоккеист»** 1986. |
| **2.** | Горский Л. **«Игра хоккейного вратаря»** 1974. |
| **3.** | Зеличонок В. Б. Никитушкин В. Г. **«Критерии отбора»** |
| **4.** | Матвеев Л. П**. «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте»** |
| **5.** | Савин В. П. **«Хоккей».** Учебник для институтов физической культуры» |
| **6.** | Портнов Ю. М. **«Спортивные игры»** |
| **7.** | Суслов Ф. П. Сыч В. Л. **«Современная система спортивной подготовки»** |
| **8.** | Никитушкин В. Г. **«Методы отбора в игровые виды спорта»** |
| **9.** | Филин В. П. **«Теория и методика юношеского спорта».** |
| **10.** | Савин В. П**. Хоккей.** Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. |
| **11.** | **Интернет-**Сайт федерации хоккея России **– fhr.ru** |