

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа  
«Академия хоккея»**

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО ДЮСШ  
«Академия хоккея»

Протокол  
№ 1 от 28.08.2019

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУ ДО ДЮСШ  
«Академия хоккея»

  
М.В. Меньшакова  
Приказ МАУ ДО ДЮСШ  
«Академия хоккея» № 10 от  
05.09.2019

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«АКАДЕМИЯ ХОККЕЯ»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**  
**Срок реализации программы: 3 года**  
**Возраст занимающихся: 6-17 лет**

**г. Кыштым  
2019 г.**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Возрастной состав обучающихся:** от 6 до 17 лет.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы:** 3года.

#### **Пояснительная записка**

Программа «Академия хоккея» дополнительного образования составлена на основании примерной программы многолетней подготовки по хоккею с шайбой, для ДЮСШ и СДЮШОР автор - В.П. Савин, 2006г., в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 01.02.2005г. №49), нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта и туризма, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для всестороннего развития двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений с элементами хоккея в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

#### **Новизна программы.**

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников.

Таким образом, назрела острая проблема поиска путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. Именно *игровые формы способствуют* организации двигательной деятельности детей.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с шайбой отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Актуальность программы** в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Педагогическая целесообразность** в представленной программе выделена тремя содержательными направлениями, которые дают возможность постепенно углублять и расширять программный материал: обучение на коньках; обучение элементам хоккея; обучение игре в хоккей.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и

заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению хоккею с шайбой.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

- Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп; - содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как группы обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

**Цель программы «Академия хоккея»:** привлечение школьников к систематическим занятиям хоккеем.

**Задачи:**

- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.
- формирование устойчивого интереса к играм с элементами хоккея, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

- обучение школьников правильной технике выполнения игровых элементов,
- достижение «запаса прочности» здоровья у детей, развитие их двигательных способностей, улучшение физической и специальной подготовленности.

- воспитание положительных морально-волевых качеств (решительности, смелости, выдержки, самообладания, мужества и т.д.).

- формирование школьных команд для участия во Всероссийском движении «Клуба Золотая шайба» среди общеобразовательных школ.

- выявление способных воспитанников для дальнейших занятий хоккеем с шайбой.

**Отличительная особенность.**

В отличие от предшествующих программ, разработанных для спортивных школ, данная программа «Академия хоккея» позволяет обучать элементам игры в хоккей как младших школьников (подготовительный период), так и старших. При этом старшие дети могут выступать организаторами школьных команд с целью участия во Всероссийском движении «Клуба Золотая шайба» среди образовательных школ и занятий в спортивных школах.

**Календарный учебный график**

Режим работы МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея» регламентируется Законом Российской Федерации «Об образовании», Уставом МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея», Типовым положением об образовательных учреждениях дополнительного образования детей, санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.4.1251-03, 03.04.2003г.) для учреждений дополнительного образования, на основе Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 24 октября 2012 г. N 325.

Подготовка обучающихся ведется круглогодично 36 недель учебно-тренировочных занятий, включая учебно-тренировочных сборы в спортивно-оздоровительном лагере.

форма обучения - очная, 2 смены.

начало учебного года – 1 сентября;

окончание учебного года - 30 мая;

окончание учебного года может быть сдвинуто в связи с проведением соревнований.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной программы 6-17 лет. В группе занимаются 15 человек. Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы от 10 до 20 человек.

Зачисляются в группы все желающие заниматься хоккеем с шайбой, проживающие на данной территории и не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении в спортивную школу и медицинское заключение врача-педиатра.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы рассчитан на три года обучения.

I год обучения (возраст детей: 6-9 лет) – привитие интереса к занятиям, знакомство с основными элементами техники игры, физическая подготовка с преимущественным развитием ловкости, координации движений, обучение основам тактики игры, освоение процесса игры.

II год – (возраст детей: 10-12 лет) изучение основ техники и тактики, правил игры, совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием ловкости и общей выносливости, овладение техническими приемами игры, основами командной тактики, формирование элементов элементарных навыков судейства, приобретение опыта участия в соревнованиях.

III год обучения (возраст детей: старше 12 лет) - дальнейшее совершенствование физической подготовкой, изучение техники и тактики игры, усвоение основных положений методики спортивной тренировки, проведение отдельных частей занятия формирование судейских и инструкторских навыков.

#### **Режим занятий.**

На освоение программы отводится:

I год – 216 часов (3 раза в неделю).

II год – 216 часов (3 раза в неделю).

III год – 288 часов (4 раза в неделю).

#### **Формы занятий.**

**Основными формами** организации деятельности учащихся являются – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Занятия могут проводиться в игровой форме, в форме круговой, раздельной, поточной и самостоятельной тренировок.

#### **Методы.**

Одним из условий успеха реализации программы «Академия хоккея», выработки у детей эффективной системы мотивов и стимулов является разнообразие методов работы, использование как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания, в том числе приемов, направленных на обогащение двигательного опыта, формирования интереса к игре в хоккей, использование физкультурных пособий, инвентаря, совместные игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Эффективность обучения и тренировки юных хоккеистов строится на соблюдении основных методических принципов: сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования.

**Принцип сознательности и активности** предполагает сознательное и активное отношение к занятиям, глубокое понимание задач, средств и методов тренировки.

Для успешной реализации этого принципа следует:

- формировать осмысленное отношение к процессу обучения тренировки, интерес к занятиям.
- воспитывать умение анализировать и контролировать свои действия при выполнении тренировочных заданий.

- воспитывать самостоятельность, инициативность и творческое отношение к заданиям.

С этой целью хоккеисты привлекаются к активному участию в разработке плана игры и ее анализа.

**Принцип наглядности** повышает эффективность обучения за счет более конкретного правильного представления о разучиваемом техническом приеме или тактическом действии на основе зрительного и чувственного восприятия. Этот принцип особенно важен в работе с младшими школьниками. Их мышление конкретно, двигательный опыт незначителен восприятие движений на льду осложнено. В этих условиях различные чувственные образы – зрительные, слуховые, мышечные – в сочетании создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению.

**Принцип систематичности** предполагает проведение процесса обучения и тренировки, выражающееся в непрерывности педагогического процесса, регулярности и последовательности занятий разной направленности, оптимальном чередовании нагрузок и отдыха. При систематических занятиях достигаются хорошие результаты в физическом развитии детей. Последовательное увеличение нагрузки при этом является важным условием предупреждения травматизма.

**Принцип доступности и индивидуализации** реализуется в обучении и тренировке путем дозированного и рационального подбора средств и методов с учетом возможностей занимающихся, связанных с возрастом, уровнем здоровья и подготовленности, их индивидуальными особенностями.

Определить меру доступности для каждого воспитанника – чрезвычайно сложная задача. Для ее обеспечения в обучении следует придерживаться следующих известных методических правил: от простого к сложному, от известного к неизвестному, соблюдать преемственность заданий и занятий. При оценке трудности упражнений необходимо учитывать их координационную сложность и величину требуемых усилий.

Доступность предполагает индивидуализацию учебно-тренировочного процесса. Индивидуальный подход осуществляется на основе глубокого и всестороннего знания каждого хоккеиста, учета его возможностей.

Формы индивидуальных занятий могут быть различны – самостоятельные, групповые, командные. При этом очень важно четко поставить задачу отдельному хоккеисту, подобрать соответствующие средства и методы и обеспечить контроль за качеством выполнения.

**Принцип прогрессирувания** выражается в постепенном повышении требований к воспитанникам в процессе обучения и тренировки, т.е. усложнений заданий, росте нагрузок. Если давать одни и те же нагрузки, организм приспособляется к ним, биологические сдвиги, вызываемые этими нагрузками, становятся меньше. Следовательно, и тренировочный эффект также снижается.

Чтобы обеспечить постоянное повышение функциональных возможностей и положительных адаптационных сдвигов в органах и системах, необходимо систематически обновлять тренировочные задания, увеличивая объем и интенсивность нагрузок в разумных пределах. Это же положение распространяется и на воспитание волевых качеств.

При проведении занятий используются различные **методы и приемы**, которые чередуются в зависимости от поставленных задач, контингента занимающихся и других факторов.

Методы, применяемые преимущественно в обучении, делятся:

- **словесные** - рассказы, беседы, обсуждения
- **демонстрации** (наглядности) – показ движений тренером или ребенком, наглядные пособия, видеозаписи и киноматериалы и др.
- **упражнения** – целостный и расчлененный. В хоккее используется в основном целостный метод, т.е. движения выполняются в целом, без разделения их на части.
- **игровой** – его эффективность связана с повышением интереса занимающихся и эмоционального фона занятия.
- **соревновательный** – возможность сопоставления сил в условиях соперничества, способствует повышению функциональных возможностей.

**Ожидаемые результаты** обучения представлены в данном разделе и содержат три компонента: **знать/понимать** – перечень необходимых для усвоения каждым воспитанником знаний; **уметь** – владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми воспитанник может пользоваться в своей деятельности – **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.**

В конце *первого года* обучения воспитанник *должен уметь*: передвигаться на коньках, владеть клюшкой и шайбой

В конце *второго года*: владеть клюшкой и шайбой, передвигаться на коньках, выполнять повороты, торможение, передачу шайбы в движении, действия по амплуа: вратаря, защитника, нападающего; 1х0, 1х1; 5х0.

В конце *третьего года*: владеть коньками: выполнять повороты, торможения, перебежки в разных направлениях; передачу и прием шайбы в движении, броски, действия в обороне и атаке 2х1; 5х3, подготовка вратарей, двусторонняя игра.

**Организация рабочего места.** Ледовая арена, раздевалка, отвечающие санитарно-гигиеническим требованиям, с достаточным освещением. Тренажеры, экипировка и спортивный инвентарь, необходимые для организации занятий.

#### **Планируемые результаты и способы их проверки**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, теоретической подготовке.

В конце года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения, но не более одного года.

#### **Оценка и контроль тренировочной деятельности**

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

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

К показателям объема следует отнести количество:

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

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

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

#### **Формы и способы подведения итогов**

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты.

Промежуточная аттестация (в переводных группах) и итоговая аттестация (в выпускных группах) в форме контрольно-переводных испытаний (КПИ) проводится в 2 этапа: 1 этап – КПИ по специальной физической, технической и тактической подготовленности (СФП, ТПП) – апрель, 2 этап – КПИ по общей физической подготовленности (ОФП) – май.

Обучающиеся, не прошедшие контрольно-переводные испытания в установленные сроки по уважительной причине или показавшие неудовлетворительные результаты, выполняют КПИ в августе.

В ДЮСШ действует система оценки, контроля и учета знаний и уровня физической подготовленности, которая позволяет отследить рост индивидуального мастерства спортсмена. Она включает в себя текущий контроль и аттестацию (промежуточную и итоговую).

Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания разделов образовательной программы – применяется ко всем обучающимся независимо от вида образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно на всех этапах подготовки обучающихся по дополнительной программе. Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Задачи аттестации:

- выполнение в полном объеме дополнительной образовательной программы на этапах спортивной подготовки;
- определение уровня подготовленности обучающихся по дополнительной образовательной программе;

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы. Сроки проведения промежуточной аттестации утверждаются в годовом календарном учебном графике на каждый учебный год. Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года. Для проведения промежуточной аттестации создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Обучающимся, не прошедшим аттестацию по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях в составе сборной команды и т.п.), либо получившим неудовлетворительную оценку, предоставляется возможность пройти повторную аттестацию. Плановая промежуточная аттестация проводится в апреле-мае месяце, повторная аттестация – в августе месяце. Обучающиеся считаются аттестованными при условии выполнения учебной программы данного этапа обучения в полном объеме; выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа. Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для этапа (периода) обучения, могут быть оставлены на повторный год обучения, но не более одного раза, или переведены (по решению педагогического совета).

Освоение дополнительной образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Обучающийся считается прошедшим итоговую аттестацию при условии полного освоения образовательной программы и выполнения всех требований, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Сравнительный анализ результатов, полученный при проведении текущего контроля и/или промежуточной аттестации, позволяет отследить эффективность процесса обучения и спортивной подготовки, определить дальнейшие шаги по совершенствованию физических кондиций, технических умений и навыков. В основе такого мониторинга лежит оценивание – процесс соотношения полученных результатов и норматива, установленного федеральным стандартом спортивной подготовки. Система оценивания дает возможность определить успешность освоения учебного материала обучающимся и уровень сформированности практического навыка; демонстрирует динамику успехов обучающегося в различных сферах тренировочной и спортивной деятельности.

Принципы оценивания:

- справедливость и объективность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- гласность и прозрачность.

Основанием для оценки обучающихся являются следующие критерии:

1 ступень – динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

2 ступень – динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта; освоение теоретического материала.

Для определения уровня теоретических знаний и физической подготовленности обучающихся по дополнительной программе применяется балльная система оценки от 1 до 5 (1 – очень низкий, 2 – ниже среднего, 3 – средний, 4 – выше среднего, 5 – очень высокий).

Каждое упражнение (тест) имеет свое нормативное выражение (результат выполнения в количествах повторений, см, мин, с). По итогам выполнения на основании показанного результата обучающемуся начисляется соответствующий балл за каждый тест. Баллы по всем видам программы (ОФП, СФП, ТП) суммируются и сопоставляются с нормой (средним уровнем подготовленности).

Средний уровень подготовленности вычисляется по формуле:

$$Y_{cp} = N \times 3, \text{ где } N - \text{ количество тестов (упражнений)}$$

Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода обучающегося на следующий год обучения, должна быть равна или больше среднего уровня подготовленности.

Допускается некоторая компенсация отстающих качеств за счет более сильных.

В этом случае в планы индивидуальной работы обучающихся в летний период в обязательном порядке включаются задания и упражнения, направленные на дальнейшее развитие «отстающих» качеств или элементов техники.

Формами контроля по теоретическому материалу являются проверочная работа, реферат, письменное тестирование, устный зачет:

Проверочная работа - набор определенных вопросов из теоретической части содержания образовательной программы, на которые обучающийся обязан дать письменные ответы.

Реферат – доклад (в устной или письменной форме) по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Письменное тестирование – набор определённых вопросов с вариантами ответов, из которых нужно выбрать один или несколько правильных.

Устный зачет – развернутый ответ в устной форме на несколько вопросов (не более 3) из разных областей теоретических знаний, предусмотренных образовательной программой.

Контроль по физической подготовленности осуществляется в форме тестовых испытаний или контрольных (зачетных) соревнований:

Тестовые испытания – набор заданий на выполнение физических упражнений, позволяющих установить уровень формирования двигательных умений, предусмотренных образовательной программой. Упражнения подразделяются на общие физические, специальные физические и технические.



Контрольные (зачетные) соревнования – соревнования, в ходе которых устанавливается уровень формирования основных двигательных навыков, технических и тактических приемов в избранном виде спорта.

#### Подведение итогов реализации программы.

Участие ребят в районных, городских соревнованиях. Участие в товарищеских встречах с клубами города. Участие юных хоккеистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой.

#### Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Год обучения	Этапы подготовки		Возраст (лет)	минимальная наполняемость групп	недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)	требования по спортивной подготовленности на конец года
1-й	спортивно-оздоровительный	СОГ	6-17	от 10 до 20	6	-
2-й	учебно-тренировочный	УТГ	6-17	от 10 до 20	6	-
3-й	учебно-тренировочный	УТС	6-17	от 10 до 20	8	-

#### Учебный план 1 года обучения

Учебные группы	спортивно-оздоровительный этап
Год обучения	1
Раздел подготовки	
Теоретическая подготовка	4
Общая физическая подготовка	42
Специально-физическая подготовка	41
Техническая подготовка	44
Тактическая подготовка	44
Восстановительные мероприятия	4
Игровая подготовка	24
Медицинское обследование	4
Инструкторская и судейская практика	-
Контрольные упражнения и соревнования	6
Резерв	4
<b>Всего в учебном году:</b>	<b>216</b>

### Учебный план 2 года обучения

Учебные группы	учебно-тренировочный этап
Год обучения	2
Раздел подготовки	
Теоретическая подготовка	4
Общая физическая подготовка	42
Специально -физическая подготовка	41
Техническая подготовка	44
Тактическая подготовка	44
Восстановительные мероприятия	4
Игровая подготовка	24
Медицинское обследование	4
Инструкторская и судейская практика	-
Контрольные упражнения и соревнования	6
Резерв	4
Всего в учебном году:	216

### Учебный план 3 года обучения

Учебные группы	учебно-спортивный
Год обучения	3
Раздел подготовки	
Теоретическая подготовка	4
Общая физическая подготовка	42
Специально -физическая подготовка	41
Техническая подготовка	44
Тактическая подготовка	44
Восстановительные мероприятия	4
Игровая подготовка	24
Медицинское обследование	4
Инструкторская и судейская практика	40
Контрольные упражнения и соревнования	6
Резерв	4
Всего в учебном году:	288

#### Тесты для оценки контроля учащихся спортивно-оздоровительного этапа (1-ый год обучения)

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из п.п. упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 6х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 6x9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

#### **Оценка уровня подготовленности учащихся группы тренировочного этапа (2-ой и 3-ий годы обучения)**

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

1. Бег 30 м со старта (с) - оцениваются скоростные качества.
2. Трехкратный прыжок в длину (м) - оцениваются скоростно-силовые качества.
3. Бег 400 м (с) - оценивается скоростная выносливость.
4. Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во) - оцениваются силовые качества.
5. Подтягивание на перекладине (кол-во).
6. Тест Купера: 12-минутный бег (м).

Для оценки специальной физической подготовленности групп начальной специализации (на льду)

1. Бег 30 м на коньках - оцениваются стартовая скорость – время 1-го 10-метрового отрезка и дистанционная - время 3-го 10-метрового отрезка.

2. Челночный бег 4x54 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Указанные тесты в своей основе используются в качестве оценки и контроля уровня физической подготовленности и в группах углубленной специализации с незначительным их усилением.

Так в тестах ОФП вместо 3-кратного прыжка в длину используется 5-кратный, а вместо теста Купера, используется бег на 3000 м, а в тестах специальной физической подготовки (СФП) вместо теста челночный бег 4x54 м, проводится тест 5x54 м.

#### **Оценка и контроль технико-тактической подготовленности в группах тренировочного этапа (2-ой и 3-ий год обучения)**

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов учебно-тренировочных групп применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).

2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.

3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска.

Точнее и объективнее можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

## Оценка и контроль соревновательной деятельности учащихся

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

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

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

## Оценка и контроль тренировочной деятельности

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

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

К показателям объема следует отнести количество:

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

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

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

## Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися спортивно-оздоровительного этапа.

Оценка общей физической подготовленности

**20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

**Бег 20 м вперед спиной.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

**Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до

угла  $90^\circ$  максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

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

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

**Челночный бег 4x9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

#### Оценка специальной физической и технической подготовленности

**Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

**Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

**Челночный бег 6x9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

**Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

**Слаломный бег без шайбы (Рис. 1).** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Выполняется аналогично тесту 4.

**Салки (вне льда).** Игра проводится на площадке 6x9 метров двумя командами по 5 чело. *Примечание.* Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юных хоккеистами.

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров,

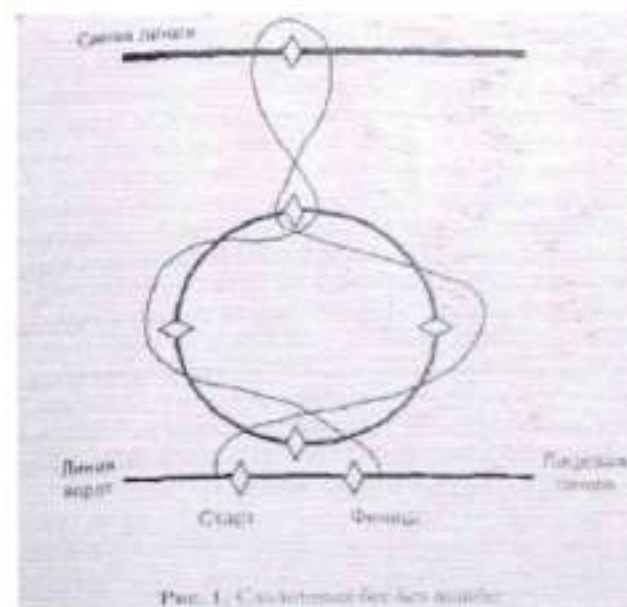


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

дотронувшись до его руки.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

**Салки на льду.** Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

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

**Борьба за мяч.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владеющая мячом больше времени.

**Правила.** С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

### Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимся тренировочного этапа (2-ой и 3-ий год обучения).

Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 30 м** с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

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

Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

2. **Челночный бег 5x54 м.** Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по "коридору" шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

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

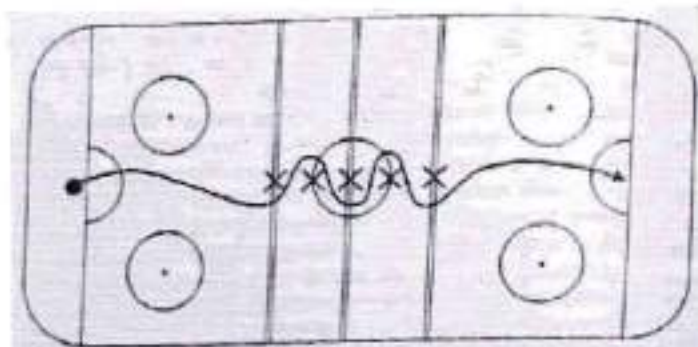


Рис. 2. Общедоступный

**4. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2).** Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

**5. Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата.** Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.

В табл. 29 и 30 приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов предварительной и начальной подготовки, а также начальной и углубленной специализации учебно-тренировочного этапа. Они представляют собою усредненные показатели многократных тестирований и являются ориентиром и средством контроля для тренеров и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

### **Содержание программы**

Программный материал по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, который определяется задачами стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

**Спортивно-оздоровительный этап** - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

**Учебно-тренировочный этап** - работа с подготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

#### Темы теоретической подготовки (для всех этапов подготовки)

##### *Физическая культура и спорт в России*

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

##### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и

переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

#### *Этапы развития отечественного хоккея*

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

#### *Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров.

Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

#### *Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания*

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на лобом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Динамика распределения нагрузок по годам этапа предварительной подготовки говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого к третьему году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых на первом году обучения к более сложным.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. В работе с обучающимися обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

В программе для каждой возрастной группы дается только новый материал занятий. Тренер-преподаватель, подбирая материал, наряду с новыми, должен обязательно включать упражнения из ранее усвоенного материала для его закрепления и закрепления. Программой предусматривается изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, специальной, технической, тактической, инструкторской и судейской подготовке, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.



Весь процесс учебно-тренировочной работы должен носить воспитывающий характер. Задачи воспитания необходимо решать повседневно: в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, различных общественных мероприятий. Большое значение как средство воспитания имеет личный положительный пример, правильное применение им поощрений и взысканий, использование мер общественного воздействия.

На занятиях хоккеем и во время соревнований дети могут получить различные травмы: ушибы, царапины, ссадины, растяжения и т.д. В своем большинстве спортивные травмы - следствия не соблюдения занимающихся всех требований, предъявляемых к поведению юных спортсменов на занятиях и соревнованиях. Поэтому с целью сокращения случаев травматизма необходимо перед началом Занятий ознакомить ребят с причинами, порождающими травмы, требовать знания правил игры и их выполнение. Для обеспечения безопасности учащиеся на занятия хоккеем не допускаются без защитного снаряжения. Тренер должен внимательно следить, что бы на тренировках и во время игры не применялись грубые действия, опасные приемы.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед - 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Следует широко использовать наглядные пособия: схемы, учебные кинофильмы. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой (доврачебной) помощи проводятся врачом. Основная цель занятий по общей и специальной подготовке - содействие Формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию улучшению здоровья занимающегося.

Обучение технике игры в хоккей с шайбой является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится большая часть времени. Важно довести до сознания каждого, что для овладения техникой игры требуется настойчивость, прилежание, трудолюбие. Очень важно при обучении технике игры в хоккеем создать у учащегося правильное представление изучаемого технического приема. Для этого показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией кинофильмов, схемы.

Тактика игры неразрывно связана с техникой, поэтому обучение тактике начинается одновременно с изучением технических действий. Первоначальное обучение тактике следует начинать с индивидуальных, простых действий игрока без шайбы; постоянного наблюдения за партнерами и соперником (умение «видеть поле»), выхода на свободное место, умения отрываться от соперника, «держаться» его. Затем эти индивидуальные действия осуществляются с шайбой. Индивидуальные тактические действия сочетают с постепенным переходом к более сложным коллективным действиям, к изучению взаимодействия 2,3 и более игроков в защите и нападении.

Особое внимание нужно уделять двухсторонним играм. Перед каждой товарищеской и календарной игрой тренер дает команде и отдельным игрокам установку на игру (тактические задачи). Однако установка не должна сковывать инициатив у игроков.

Каждому игроку дается 2-3 задания, которые он должен выполнять во время игры. По мере освоения командной тактики занимающиеся получают большее количество заданий. В ходе игры тренер-преподаватель делает необходимые указания ученикам.

Во время занятий необходимо привлекать учащихся к судейству. Каждый должен хорошо ознакомиться с правилами, уметь самостоятельно судить соревнования, заполнять протоколы, писать заявку, составлять игровые таблицы.

На тренировках занимающиеся приобретают навыки инструктора-общественника. С этой целью на каждое занятие тренер назначает в качестве

помощников 1 или 2 ученика и дает им отдельные задания по методике обучения и тренировки. Задачи инструкторской практики научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Для более успешного освоения программы необходимо давать индивидуальные задания, а так же задания на дом для самостоятельного совершенствования, рекомендовать изучать литературу.

Хоккей предъявляет специфические требования к психике игрока, к его личности. Моральная подготовка должна быть направлена на воспитание таких качеств, как честность, ответственность, доброе отношение к коллективу, трудолюбие. Сюда относится и соблюдение режима, выполнение задач тренировочного плана, ответственное отношение к соревнованиям, выполнение обязанностей, связанных с каждодневной жизнью: забота о своей «спортивной форме», порядок в раздевалке, честные товарищеские отношения с партнерами по команде. Моральные качества спортсмена – отражение отношений общественных, семейных; отношений в школе, в спортивном коллективе. Волевая подготовка развивает способность игрока преодолевать различные препятствия (проявляющиеся в ходе матча или связанные с выполнением задач тренировки).

Идейная, моральная и волевая подготовка составляют единое целое; недостаточное развитие какой-либо из этих частей негативно сказывается на росте спортивного мастерства и воспитании вообще.

#### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

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

#### Общеподготовительные упражнения

##### **Строевые и порядковые упражнения.**

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

##### **Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону. *Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в

тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

#### **Упражнения для развития физических качеств.**

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

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

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

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

#### **Специально-подготовительные упражнения**

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

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

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

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств* мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на

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

*Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы.* Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

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

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

#### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов ДЮСШ и СДЮШОР технической подготовке следует уделять должное внимание

## Содержание изучаемого курса первого года обучения

### I. ТЕОРИЯ

1. Физическая культура и спорт в России.  
Необходимость в физическом воспитании подрастающего поколения.  
Возникновение хоккея и его развитие в России.
2. Правила игры в хоккей с шайбой, место занятий, оборудование, инвентарь.  
Разметка хоккейной площадки, состав команды, снаряжение хоккеиста.  
Время игры, положение вне игры, проброс шайбы, вбрасывание шайбы, бросание клюшки, подножки, грубая игра.
3. Гигиена и врачебный контроль, предупреждение травм.  
Спортивная и повседневная одежда, обувь, режим дня юного спортсмена.  
Правила поведения на занятиях.  
Техника безопасности на занятиях.

### II. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения, бег в медленном темпе 5-10 минут, кросс - 1000м, бег на коротких отрезках 30-60 м.  
Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, прыжки в длину, с места, в высоту.  
Метание теннисного и набивного мяча.  
Подвижные игры и игры в футбол, баскетбол,  
Челночный бег,
2. Упражнения на выносливость, скорость, ловкость, силовые упражнения.

### III. ТЕХНИКА ИГРЫ

1. Передвижение на коньках, посадка хоккеиста, скольжение лицом в перед, повороты не отрываясь ото льда, переступанием, торможение плугом.
2. Владение клюшкой и шайбой, способы держания клюшки, ведение шайбы, передача и остановка на месте и в движении.
3. Отбор шайбы, подбиванием клюшки, удары клюшкой. Перехват шайбы.
4. Техника игры вратаря: стойка и перемещение, отбивание шайбы

### IV. ТАКТИКА ИГРЫ

- Функции игроков (нападающий, защитник)/  
Индивидуальные тактические действия игроков без шайбы: выбор места в атаке, в обороне. Применения целесообразного технического приема с шайбой.

## Содержание изучаемого курса второго года обучения

### I. ТЕОРИЯ

1. Физическая культура и спорт в России.  
Физическое воспитание подростков.  
Правила поведения в спортивных сооружениях во время проведения соревнований.  
Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
  2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи, самоконтроль. Предупреждение инфекционных заболеваний. О вреде курения, алкоголизма.
  3. Правила игры, размеры площадки, оборудование хоккейной площадки.  
Подготовка площадки к заливке. Заливка. Разметка. Очистка площадки от снега.  
Ремонт защитного снаряжения и формы, точка коньков и уход за ними.
- ### II. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
1. Бег, кросс 2000 м, короткие дистанции 60, 500 м, бег с изменением скорости и направления движения.
  2. ОРУ с предметами и без них, с отягощением.

Прыжки в высоту, с места в длину.

Метание мяча.

3. Подвижные игры, футбол, регби, баскетбол.

### III. ТЕХНИКА ИГРЫ

1. Бег на коньках с изменением скорости и направлением движения передним и задним ходом. Повороты и торможения, остановки. Маневрирование.

2. Ведение шайбы, передача шайбы в движении, остановка шайбы клюшкой, рукой, туловищем.

3. Броски. Удар, кистевой бросок, подкидка шайбы.

Подправление, вбрасывание. Обманные движения. Финты клюшкой и шайбой. Финты с изменением скорости и направления движения.

4. Отбор шайбы, силовые единоборства, воздействие на соперника владеющего шайбой с акцентом на его клюшку, на самого соперника.

### IV. ТАКТИКА ИГРЫ

1. В обороне: противодействие броскам, действия у борта, спаренный отбор, страховка.

2. В нападении: выход из зоны защиты, прохождение средней зоны. Вход в зону нападения, создания локального численного преимущества

### V. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Оказание помощи товарищу в овладении техникой игры, Помощь в судействе во время учебных игр на занятиях своей группы.

## Содержание изучаемого курса третьего года обучения

### I. ТЕОРИЯ

1. Физическая культура и спорт в России.

Правила игры в хоккей.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи при ушибах, ссадинах, царапинах, обморожениях, вывихах, переломах, потере сознания. Самоконтроль: признаки утомления, переохлаждения, перегрева.

3. Правила соревнований, место проведения, инвентарь. Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

### II. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Бег на 100 и 500 м, кросс 2000 м.

2. ОРУ с предметами и без, с отягощением, метание мячей (теннисного, набивного).

3. Подвижные игры: футбол, регби, баскетбол.

### III. ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника передвижения на коньках. Бег, повороты, прыжки, торможения, добивание, финты, поднаправление, отбор шайбы, силовые единоборства

### IV. ТАКТИКА ИГРЫ

1. В нападении: индивидуальная, командная, групповая, игра в неравенстве. Вбрасывание. Замена игроков.

2. В защите: индивидуальная, командная, групповая.

### V. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

1. Проведение под контролем тренера-преподавателя занятий в группах начальной первого года обучения.

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для подготовительных групп**

**1-го года обучения**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теория (история хоккея, правила, место занятий, оборудование, инвентарь, гигиена спорта)	9	3	3	3						
Общая физическая подготовка	30	6	3	3	3	3	3	3	3	1
Специальная физическая подготовка	30		6	3	3	6	6	6		
Тактическая подготовка	9				3	3	3			
Техническая подготовка	45		3	6	6	6	6	6	6	6
Игры с элементами хоккея	75	9	9	9	9	9	9	6	6	9
Мониторинг	9	3			3					1
Соревнования	9				3	3		3		
Инструкторская и судейская практика	-									
<b>Всего:</b>	<b>216 ч</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>21</b>

**Прогнозируемый результат:** выполнение контрольных нормативов (мониторинг).

**Должен знать:** теоретические знания по программе.

**Должен уметь:** передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой.

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для группы начальной подготовки**

**2-го года обучения**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теория (история хоккея, правила, место занятий, оборудование, инвентарь, гигиена спорта)	6	2	2	2						
Общая физическая подготовка	40	6	6	4	4	4	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	40	2	4	6	6	6	6	4	4	2
Тактическая подготовка	20			2	4	4	4	2	2	2
Техническая подготовка	40	2	4	6	6	4	6	4	4	4
Спортивные игры	50	6	6	6	6	4	6	6	4	6
Мониторинг	6	2			2					2
Соревнования	10				2	4		4		
Инструкторская и судейская практика	4							2	2	
<b>Всего:</b>	<b>216 ч</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

**Прогнозируемый результат:** выполнение контрольных нормативов (мониторинг) – движение лицом вперед, движения спиной вперед.

**Должен знать:** теоретические знания по программе.

**Должен уметь:** владение клюшкой и пайбой, передвижение на коньках, повороты, торможение, передача пайбы в движении, действия по амбула: вратаря, защитника, нападающего; 1х 0, 1 х 1; 5 х 0.



Примерный план-график распределения программного материала в голичном цикле для учебно-тренировочных групп

3-го года обучения

Виды подготовки	Кол-во (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теория (история хоккея, правила, место занятий, оборудование, инвентарь, гигиена спорта)	6	2	2	2						
Общая физическая подготовка	60	8	8	6	6	6	6	6	6	8
Специальная физическая подготовка	50	4	4	6	8	8	8	6	4	2
Тактическая подготовка	40			4	8	8	8	4	4	4
Техническая подготовка	50	2	4	6	8	6	8	6	6	6
Спортивные игры	50	6	6	6	6	4	6	6	4	6
Мониторинг	6	2			2					2
Соревнования	16				2	4	2	6	2	
Инструкторская и судейская практика	10						2	4	4	
<b>Всего:</b>	<b>288ч.</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>14</b>

**Прогнозируемый результат:** выполнение контрольных нормативов (мониторинг)

**Должен знать:** теоретические знания по программе

**Должен уметь:** владение коньками: повороты, торможения, перебежки в разных направлениях; передача и прием шайбы в движении, броски, действия в обороне и атаке 2 х 1; 5 х 3, подготовка вратарей.

**Контрольные нормативы по общей,  
специальной физической и технической подготовленности**

**Приложение 1**

Контрольные	Годы		
	1-й	2-й	3-й
По общей физической			
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88	4,25	4,17
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	127,11	160,3	182,5
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17	37	41
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38	7,17	6,93
Челночный бег 4х9 м	12,92	11,03	10,89
Комплексный тест на ловкость (с)	17,76	16,88	16,69
По специальной физической и технической			
Бег на коньках 20 м (с)	4,98	4,28	4,21
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	7,39	6,27	6,22
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	17,67	16,47	16,32
Слаломный бег б/ш (с)	13,89	12,39	12,10
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-	8,3	7,9
Слаломный бег с/ш (с)	17,13	14,42	14,19

**Перечень вопросов для зачёта**

**Физическая культура и спорт в России.**

**Развитие хоккея в России и за рубежом.**

- 1) Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания.
- 2) Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях.
- 3) Российская Федерация хоккея (РФХ), УЕФА, российские команды, тренеры, игроки.

**Тактика игры в защите.**

- 1) Зонная защита.
- 2) Персональная опека.
- 3) Комбинированная защита.
- 4) Создание численного преимущества в обороне.
- 5) Закрывание всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки.
- 6) Тактика отбора шайбы.

**Тактика игры в нападении.**

- 1) Высокий темп атаки, атака широким фронтом.
- 2) Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки.
- 3) Атакующие комбинации флангом и центром.

**Правила игры.**

- 1) Права и обязанности игроков.
- 2) Роль капитана команды, его права и обязанности.
- 3) Обязанности судей. Способы судейства.
- 4) Выбор места судьей при различных игровых ситуациях.
- 5) Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.
- 6) Роль судьи как воспитателя.
- 7) Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

**Гигиенические знания и навыки.**

- 1) Общее понятие о гигиене.
- 2) Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).
- 3) Гигиена сна.
- 4) Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом.
- 5) Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий.
- 6) Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

**Техника безопасности.**

- 1) Техника безопасности при проведении тренировок на льду.
- 2) Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
- 3) Техника безопасности при занятиях в тренажёрном зале.
- 4) Техника безопасности при проведении соревнований.
- 5) Техника безопасности при поездке в автобусе.
- 6) Техника безопасности при поездке в поезде.
- 7) Техника безопасности при проведении тренировок по футболу.

**Технико-тактическая подготовка.**

- 1) Понятие о спортивной технике.
- 2) Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов.
- 3) Классификация и терминология технических приемов.

- 4) Высокая техника владения шайбой - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.
- 5) Анализ выполнения и применения технических приемов в различных игровых ситуациях: ударов по шайбе клюшкой и остановка шайбы, ведение, обводки ложных движений, отбора шайбы, основных технических приемов игры вратаря.
- 6) Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

**Правила соревнований, их организация и проведение.**

- 1) Цели и задачи спортивных соревнований.
- 2) Их место в учебно-тренировочном процессе.
- 3) Организационные мероприятия по подготовке и проведению соревнований.
- 4) Положение о соревнованиях.
- 5) Товарищеские и матчевые встречи, чемпионаты и первенства, квалификационные и показательные соревнования.
- 6) Годовой календарный план соревнований, исходные данные для его составления.
- 7) Программа соревнований. Участники, представители, тренеры, судьи. Их права и обязанности.
- 8) Правила игры в хоккей.
- 9) Порядок определения мест.
- 10) Место проведения соревнований по хоккею.
- 11) Оборудование и инвентарь.
- 12) Судейская документация, порядок ее ведения.
- 13) Медицинское обслуживание соревнований.
- 14) Информация о ходе соревнований. Торжественное открытие и закрытие.
- 15) Сроки представления отчетной документации о проведенных соревнованиях.

## Список литературы

### Для педагога

1. Горский Л. «Тренировка хоккеиста». –М. : Физкультура и спорт, 1981.
2. Савин В.П. Хоккей: Учеб. для институтов физ.культ.- М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Третьяк В.А., Верность. - <http://www.knigonosha.net>
4. Тренировка юных хоккеистов/Пер. с англ.-М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель»,2003.
5. Никонов Ю.В. Теория и методика хоккея – [hokkey99.ru](http://hokkey99.ru)

### Для детей

1. Видеоурок. Техника катания хоккеиста с клюшкой.- [video-uroki.com](http://video-uroki.com)
2. Видеоурок. Техника катания на коньках хоккеиста.- [video-uroki.com](http://video-uroki.com)
3. Видеоурок. Школа катания на коньках: Шаги вперед- [video-uroki.com](http://video-uroki.com)
4. Видеоурок. Школа катания на коньках для начинающих- [video-uroki.com](http://video-uroki.com)
5. Тарасов А.В. Детям о хоккее. – М: Советская Россия. 1986
6. Хоккей. Большая энциклопедия. –М: Олимпия PRESS, 2006