

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Волна»» г. Казани

---

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
Протокол № 3 от «06» мая 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор / А.Г. Чупин  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
По виду спорта «Хоккей с шайбой»

г. Казань, 2023

## Пояснительная записка

Хоккей с шайбой — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта имеет значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Хоккей» построена в соответствии с:

-Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

-Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

-Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

-Приказ министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.23648-20 «Сани-тарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

-Конвенция ООН о правах ребенка;

-Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** - базовый.

**Форма обучения** – очная, дистанционная.

**Актуальность программы** для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни - это вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке. 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.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться хоккеем с «нуля» детям с пятилетнего возраста.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы учебно-тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы «Хоккей с шайбой»** определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

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 обучающегося 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 учебно-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.

**Адресат программы:** Данная программа разработана для детей обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Возраст детей от 5 до 17 лет. К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

**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 групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 6 до 18 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более трех лет.

**На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие задачи:**

- формирование у детей интереса к спорту и хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики хоккея.

**Критериями** успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Результатами** реализации программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по хоккею;
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

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

**Цель общеразвивающей программы** – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, а также развитие двигательных способностей и навыков. Обучение основам техники владения клюшкой, техники катания, ознакомление с правилами игры в хоккей; воспитание черт спортивного характера.

**Основные задачи:**

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Задачи общеразвивающей программы МАУ ДО «СШ Волна» определены соответствующими постановлениями и директивными документами, основными из которых для ДЮСШ являются:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов;
- подготовка обучающихся школы для службы в Российской армии;
- укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма

обучающихся.

- популяризация хоккея среди обучающихся;
- методическое руководство детским и юношеским хоккеем;
- передача способных хоккеистов в СДЮСШОР;
- оказание помощи общеобразовательным школам и другим организациям в развитии хоккея.
- 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 техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- формирование должных норм, общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

## **2.Нормативная часть**

Программа разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2009.

Одной из концептуальных основ деятельности учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

**Минимальный возраст** зачисление детей в спортивно-оздоровительную группу 5 лет. Срок реализации программы 2 года. Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы от 15 до 30 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.

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

*Таблица 1*

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. количество детей в группе (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный	1-й весь этап	5 лет	15 / 30	4	2

Порядок приема, условия зачисления

в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них

Прием детей в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься хоккеем с шайбой.

### Срок и объём освоения образовательной программы на этапе подготовки:

Спортивно-оздоровительный этап – 2 года.

Учебный год в МАУ ДО «СШ «Волна» начинается 1 сентября. Учебный план рассчитан на 46 недель учебно- тренировочных занятий непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных соревнованиях.

Режим работы определяется согласно расписания занятий тренера-преподавателя, но не ранее 8.00 и не позднее 20.00 с понедельника по пятницу. Допускается проведение занятий в выходные и праздничные дни. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 учебных часа. Перерыв между занятиями составляет 15 минут после часа занятий.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

*Вводная часть* проводится в виде легкого разминочного бега, либо в виде игровых упражнений для повышения работоспособности организма, предварительный разогрев, растягивание и увеличения эластичности мышц. На вводную часть отводится около 15-20% общего времени занятия.

В *основной части* решаются задачи ознакомления и овладения элементами техники хоккея. Используются упражнения для овладения и совершенствования техники, а также развития физических качеств. На основную часть отводится 70- 85% общего времени.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. Чтобы создать у занимающихся условия для перехода к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Поэтому в заключительную часть включаются подвижные и спортивные игры. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом. Отводится 10% от общего времени.

Сроки приема контрольно-переводных нормативов - май.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами подготовки.

### **Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы**

*Таблица 2*

Год обучения	Мин. возраст для зачисления, лет	Мин. число обучающихся в группе	Макс. Число обучающихся в группе	Макс. количество учебных часов в неделю	Срок подготовки	Количество часов в год
СОГ	5	15	15	4	1 год	184

### **Режим работы в летний период**

Занятия с обучающимися в каникулярный период проводятся по временному расписанию занятий, плану работы МАУ ДО «СШ Волна», в рамках спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания.

Отказ о приеме в Учреждении обучающегося возможен только по причине отсутствия свободных мест из-за переполненности учебных групп.

Для зачисления в учреждение необходимы следующие документы:

1. Заполненную анкету установленного образца.

2. Заявление о зачислении ребенка на отделение хоккея с шайбой (от любого родителя).
3. Ксерокопию свидетельства о рождении.
4. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься хоккеем с шайбой.
5. Страховка от несчастных случаев.
6. Фотография 3x4.
7. Ксерокопию страхового медицинского полиса.
8. Заявление-согласие на обработку персональных данных.

Отчисление обучающихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление обучающегося, его родителя (законного представителя);
- пропуск более 40% учебно-тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установление применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- завершение обучения;
- невыполнение обучающимся в установленные сроки без уважительных причин учебно-тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий:
  - за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности;
  - вмешательство родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением учебно-тренировочного процесса (в построение и проведение учебно-тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом,

определенным предпрофессиональной программой по хоккею с шайбой.

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

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях и теоретической подготовки. 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.

#### **На спортивно-оздоровительном этапе необходимо:**

##### **Знать**

- Основные способы закаливания организма;
- Основы техники и тактики хоккея с шайбой.

##### **Уметь:**

- Регулярно посещать занятия;
- Владеть клюшкой, кататься на коньках.

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

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

#### **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.

### **3.Методическая часть.**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Учебный год в Учреждении начинается с 1-го сентября. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 46 недель.

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная



При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительные и двигательные анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в учебно-тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Инструкторскую и судейскую практику начинать применять не ранее 14 лет.

#### **4.Содержание программы**

Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и

микроциклом, который определяется задачами стоящими перед каждым конкретным годовым 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 годовом цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В августе и 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 течении 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.

### **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.

#### **Общеподготовительные упражнения:**

Строевые и порядковые упражнения.

1. *Построение группы:* шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

2. *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.

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

4. *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.

5. *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.

6. *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 с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной

стойки.

7. *Упражнения для развития физических качеств.*

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

9. *Упражнения с партнером:* преодоление его веса и сопротивления.

10. *Упражнения со снарядами:* со штангой, блинами, гирями, гантелями,

набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

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

13. При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с

натуживанием.

14. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

15. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

16. *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.

*17. 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, пятикратные и трехкратные 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. Упражнения со скакалками.

*18. Упражнения для развития координационных качеств.*

Выполнение

относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой 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.

*19. Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

*20. Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

21. Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

### **Специальная физическая подготовка**

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 обще-подготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

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: 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 (простых 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 и тактическая 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. Не менее важной

составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

Таблица 4

Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках.

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногами
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот
6	Бег скользящими шагами
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)
9	Повороты по дуге переступанием двух ног
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами
11	Торможения полуплугом и плугом
12	Старт с места лицом вперед
13	Бег короткими шагами
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног
15	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда
16	Бег спиной вперед переступанием ногами

Таблица 5

Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Основная стойка хоккеиста
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий
3	Ведение шайбы на месте
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед
7	Обводка соперника на месте и в движении
8	Длинная обводка
9	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)
10	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)

11	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы
12	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
13	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания

*Таблица 6*

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Обучение основной стойке вратаря
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)
5	Передвижение вперед выпадами
6	Торможение на параллельных коньках
7	Передвижения короткими шагами
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями + ловля шайбы
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
12	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени + отбивание шайбы
13	Отбивание шайбы блином стоя на месте
14	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
15	Отбивание шайбы коньком

### Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В таблице 10 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

## Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы тактики в хоккее
	<b>Приемы тактики обороны</b> <b>Приемы индивидуальных тактических действий</b>
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции
2	Отбор шайбы перехватом
3	Отбор шайбы клюшкой
	<b>Приемы тактики нападения</b> <b>Индивидуальные атакующие действия</b>
1	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
	<b>Групповые атакующие действия</b>
1	Передачи шайбы - короткие, средние, длинные
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место
	<b>Тактика игры вратаря</b> Выбор позиции в воротах
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)
2	Прижимание шайбы
3	Выбрасывание шайбы

**5. Учебный план.**

Учебный план подготовки юных хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки хоккеистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимое на различные виды подготовки.

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых нагрузок.

**Годовой учебный план по хоккею с шайбой  
для группы СОГ (1-ый год обучения)**

*Таблица 8*

№	Разделы, темы	СОГ
	Часы в неделю	4 часов
<b>Теория</b>		<b>6</b>
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
3	Этапы развития отечественного хоккея	1
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
6	Основы техники и технической подготовки	1
<b>Практика</b>		<b>178</b>
1	Общая физическая подготовка	94
2	Специальная физическая подготовка	18
3	Техническая подготовка	46
4	Тактическая подготовка	8
5	Учебные и учебно-тренировочные игры	8
6	Нормативы по ОФП	4
	<b>Всего теории и практики</b>	<b>184</b>

**Примерный план распределения  
программного материала в годичном цикле  
для спортивно-оздоровительных групп  
(1-ый год обучения)**

*Таблица 9*

Виды подготовк и	Кол -во (ч)	Месяцы								
		Сент	Окт	Нояб	Дек.	Янв	Февр	Мар т	Апр .	Ма й
Общая физическая	94	11	11	11	11	10	8	11	11	10
Специально- физическая	18	1	2	2	3	3	3	2	1	1
Техническая	46	4	6	6	5	4	5	5	6	5
Тактическая	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Игровая	7	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Контрольные испытания	4				2					2
<b>ИТОГО практики:</b>	<b>178</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>
Теоретическа я	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-
<b>ИТОГО теории:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>184</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>

**Годовой учебный план по хоккею с шайбой  
для группы СОГ (2-ой год обучения)**

*Таблица 10*

№	Разделы, темы	СОГ
	Часы в неделю	4 часов
	<b>Теория</b>	<b>4</b>
1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1
2	Социальное значение спорта	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1

<b>Практика</b>		<b>180</b>
1	Общая физическая подготовка	94
2	Специальная физическая подготовка	18
3	Техническая подготовка	48
4	Тактическая подготовка	8
5	Учебные и учебно-тренировочные игры	8
6	Нормативы по ОФП	4
<b>Всего теории и практики</b>		<b>184</b>

**Примерный план распределения  
программного материала в годичном цикле  
для спортивно-оздоровительных групп  
(2-ой год обучения)**

*Таблица 11*

Виды подготовк и	Кол -во (ч)	Месяцы								
		Сент	Окт	Нояб	Дек.	Янв	Февр	Мар т	Апр .	Ма й
Общая физическая	94	11	11	11	11	10	8	11	11	10
Специально-физическая	18	1	2	2	3	3	3	2	1	1
Техническая	48	5	6	6	6	4	5	5	6	5
Тактическая	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Игровая	7	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Контрольные испытания	4				2					2
<b>ИТОГО практики:</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>
Теоретическая	4	1	1	1	1	-	-	-	-	-
<b>ИТОГО теории:</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>184</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>

## Программный материал

- 1) Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) /М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
- 2) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

*Таблица 12*

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов; -самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журнал «Хоккей с шайбой»; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.	-участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; -семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
<b>Общая физическая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке; -врачебный контроль.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая	контрольные нормативы и упражнения; текущий контроль.

		обучение)	литература; - коньки,ролики, клюшка,шайба, экипировка игрока и вратаря, мяч.	
<b>Техническая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальная- фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	контрольные нормативы и тренировки; текущий контроль.
<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; -соревнование	- практический;	-спортивный инвентарь	протокол соревнований : промежуточный, итоговый
<b>Контроль переводные испытания</b>	фронтальная, индивидуальная- фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия; для тестирования	протокол вводный, текущий

## **Теоретическая подготовка для группы СОГ (1-го года обучения)**

### 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 учебно-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 любом 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.

#### Основы техники и технической подготовки.

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке

хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владение клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы, и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

Примерный учебный план по теоретической подготовке для группы СОГ  
(1-го года обучения) (ч)

№ п/п	Теоретическая подготовка	Часы
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
3	Этапы развития отечественного хоккея	1
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
6	Основы техники и технической подготовки	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>

**Теоретическая подготовка для группы сог  
(2-го года обучения)**

Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности

Укрепление и сохранение здоровья. Развитие личностных качеств. Моральное развитие. Социальная интеграция. Систематическое занятие физической культурой и спортом.

Социальное значение спорта

Формирование образа здорового человека. Объединение людей и и приучение к командной работе. Формирование выносливости, трудолюбия, организованности. Соревновательно-эталонная функция. Экономическая функция. Влияние на формирование образа страны.

Сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Причины травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Личная гигиена. Режим питания и питьевой режим во время учебно-учебно-тренировочного процесса, соревнований. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Временные ограничения занятий спортом.

Примерный учебный план по теоретической подготовке для группы СОГ  
(2-го года обучения) (ч)

№ п/п	Теоретическая подготовка	Часы
1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1
2	Социальное значение спорта	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>4</b>

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

#### ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

#### ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно

последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

### ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем, нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер-преподаватель должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

### РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

## РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

## РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач, таких

как:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест учебно-тренировочных занятий;
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание

трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

### **Медико-биологический контроль**

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям хоккеем с шайбой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии. Все поступающие представляют справку от врача о допуске к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся хоккеем с шайбой.

## **6. Система контроля и зачетные требования**

**Контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп.**

*Таблица 15*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 20 м	с	не более
			4,5      5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			135      125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15      10
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более
			4,8      5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более
			17,0      18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более
			6,8      7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более
			13,5      14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более
			15,5 17,5

### Оценочный материал

Перевод обучающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов. Каждое упражнение оценивается:

- 1 балл – ниже норматива;
- 2 балла – норматив;
- 3 балла – выше норматива.

Обучающиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений, переводятся в следующий год обучения.

Обучающиеся, набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений, остаются повторно в группе того же года обучения.

Тесты для оценки контроля обучающихся в спортивно-оздоровительном этапе.

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие тесты в «без ледовых

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 6х9 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 и контроль соревновательной деятельности хоккеистов.**

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 физических и психических 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 учебно-тренировочной деятельности**

Контроль учебно-тренировочной деятельности ведется на основе оценки

учебно-тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной учебно-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:

- учебно-тренировочных дней;
- учебно-тренировочных занятий;
- часов, затраченных на учебно-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 учебно-тренировочного процесса определяется по степени выполнения учебно-тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

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

Оценка общей физической подготовленности

1. 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).

2. 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).

3. 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° 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.

4. 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).

5. 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° 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), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. 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**

1. 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).

2. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед.

Проводится аналогично тесту 1.

3. 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).

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

5. 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.

6. Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.

Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными 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 кто-то из игроков все же осалил, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, 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 считают-ся по сумме двух туров.

7. Салки па 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 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8. 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.

9. Борьба за мяч. Игра проводится па 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, владевшая 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.

## **7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Площадка для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю**

Перечень инвентаря и экипировки хоккея с шайбой:

1. защита вратаря;
2. защита игрока;
3. клюшка вратаря;
4. клюшка игрока;
5. перчатка вратаря;
6. шлем защитный для игрока;
7. шлем защитный для вратаря;
8. коньки хоккейные для вратаря;
9. коньки хоккейные для игрока;
10. хоккейная шайба;
11. ворота для хоккея с шайбой;
12. ограждённая хоккейная коробка;
13. секундомер;
14. свисток.

### **Требования к технике безопасности при занятиях хоккеем.**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

К занятиям по хоккею допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду;
- травмы при применении силовых приемов;
- выполнение упражнений без разминки;

- обморожение или переохлаждение;
- потертости от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который передаст информацию администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).
- Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.
- Провести разминку.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- Запереть все калитки на хоккейной коробке.
- Четко выполнять все требования и распоряжения инструктора.
- Не кататься на тесных или свободных коньках.
- При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.
- Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения инструктора.

## 8. Список литературы

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2- еизд. исправленное и дополненное), - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2003.
8. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003
10. Букатин А.Ю., Колузгапов, В.М. Юный хоккеист. - М: ФиС, 1986.;
11. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.
12. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. -М.: Terra-спорт, 2000.
13. А. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: ФиС, 1991.
14. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системе подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
15. Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды 17.спорта. - М., 1998.
18. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М: ФиС, 1990.
19. Савин ВЛ. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
20. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
21. П. Современная система спортивной подготовки подред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 19УБ. Теория и методика юношеского спорта. - М.