

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

**Структурное подразделение «Дополнительное образование детей и
взрослых» муниципального казенного учреждения
«Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»**

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

от «11» 01 2021 года

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МКУ «Центр
патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа

от « » года

№ 12

 А.В. Шестаков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Нормативный срок освоения программы – 3 года

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Автор-разработчик: тренер-преподаватель Головин Е.А.

г. Новый Оскол, 2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта – хоккей с шайбой составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность программы состоит в том, что хоккей – популярный вид спорта и возрастает запрос детей и родителей заниматься хоккеем с шайбой. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта -хоккей с шайбой создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократно чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами и спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и силовых, скоростных способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна программы состоит в том, что количество часов и сроки реализации отличаются от предпрофессиональных программ и условия работы обращены на массовость занятий хоккеем с шайбой, а не на спортивное мастерство.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении учащимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Цель программы Создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий хоккеем с шайбой.

Задачи программы.

Образовательные:

- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по шайбе и остановок;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения шайбы;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения шайбой и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Адресат программы. Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава в возрасте от 7 до 18 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем, прошедших медицинский осмотр.

Характеристика возрастных особенностей лиц, занимающихся хоккеем.

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов во многом зависит от учета закономерностей возрастного развития, способностей и возможностей на каждом возрастном этапе. *На начальном этапе (7—11 лет)* продолжается развитие костной и мышечной тканей. Происходит частичное окостенение позвонков позвоночного столба. Слабый связочный аппарат и недостаточно развитая мускулатура требуют методически грамотного подхода к подбору упражнений и их дозированию, чтобы сформировать крепкий мышечный корсет, нормальную осанку и избежать искривления позвоночника. Учитывая слабое развитие многих групп мышц (мышц живота, косых мышц туловища, приводящих мышц ног и др.), надо использовать комплексы общеразвивающих упражнений, позволяющих избирательно воздействовать на отдельные мышцы. В связи с тем, что относительная сила к 13—14 годам достигает величин, характерных для взрослых, для развития силовых способностей хоккеистов в этом возрасте можно давать упражнения с преодолением веса собственного тела, а, следовательно, и некоторые упражнения с партнером. Вместе с тем статические силовые и некоторые динамические упражнения, требующие натуживания, в этот период нецелесообразны, так как они могут вызывать отрицательные явления в сердечно-сосудистой системе.

У детей в возрасте от 7 до 14 лет наблюдаются значительные положительные сдвиги в координации движений в связи с быстрым развитием двигательного и зрительного анализаторов. Поэтому на начальном этапе обучения можно рекомендовать много упражнений для воспитания координационных качеств и на этой основе формировать двигательные умения и навыки при обучении техническим приемам игры. В этом возрасте у детей еще недостаточна устойчивость внимания. Поэтому не следует продолжительное время (более 20 мин) изучать какой-либо технический прием и долго (более 2 мин) выполнять одно и то же упражнение. У детей слабо развито абстрактное мышление, им свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому при обучении новым приемам и движениям особое внимание надо уделять правильному и образному показу. При обучении детей необходимо учитывать особенности нервной системы:

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, подвижный тип (сангвиник).
2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, медлительный тип (флегматик).

3. Сильный, повышено возбудимый, безудержный тип (холерик).
4. Пониженно-возбудимый, слабый тип (меланхолик).

Юные хоккеисты с нервной системой первого типа легко осваивают новые движения, справляясь со сложными двигательными задачами. Обладатели нервной системы второго типа также быстро воспринимают новое движение и начинают правильно его выполнять. Однако формирование навыка у них несколько замедлено. Для представителей третьего типа нервной системы характерно быстрое усвоение движения, однако излишняя возбудимость, неустойчивость внимания, повышенная двигательная активность значительно снижают эффективность обучения. Игроки четвертого типа с безразличием разучивают новые движения.

Обучать сложным приемам техники детей со слабым типом перинной деятельности — чрезвычайно сложная задача.

Так как изменение типологических особенностей детей под воздействием регулярных занятий носит ограниченный характер, при отборе юных хоккеистов предпочтение отдается первым трем типам.

К 13—14 годам организм юного хоккеиста достигает достаточно высокого уровня развития. Относительная сила основных мышечных групп нередко доходит до своего максимума. Весьма интенсивно развивается способность к дифференцированию мышечных усилий и способность расслаблять мышцы. К этому времени наблюдается наибольший темп прироста скоростных качеств, которые достигают околопредельных величин. На высоком уровне находятся и координационные качества, а также способность ориентироваться во времени и в пространстве, анализировать мышечные ощущения. Высокая пластичность нервной системы способствует более эффективному освоению двигательных навыков. Повышаются и темпы полового созревания, причем более высокое его проявление сопровождается, как правило, более интенсивным развитием функциональных систем. Однако интенсивный рост костей несколько опережает рост мышечной массы.

Период полового созревания характеризуется неустойчивостью психических процессов. В этот период у подростков появляются раздражительность, вспыльчивость. Они часто переоценивают свои возможности, иногда опрометчиво берутся за выполнение заведомо недоступных им сложных тренировочных заданий, болезненно реагируют на неудачи.

В возрасте 15—18 лет происходит интенсивный рост костной ткани. Продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться скелетная мускулатура. К 16 годам скелетные мышцы и суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня развития. Полностью эти процессы завершаются к 22 годам. По показателям физического и функционального развития хоккеисты 17—18 лет вплотную приближаются к взрослым спортсменам. В

ряде случаев эти показатели почти не отличаются от показателей высококвалифицированных хоккеистов. Однако юноши этого возраста уступают взрослым хоккеистам в абсолютной и относительной силе мышц, систолическом и минутном объемах крови, в показателях анаэробной производительности. Темпы функционального и физического развития юношей значительно колеблются в связи с индивидуальными особенностями, обусловленными факторами наследственности, акселерации, режимом быта и двигательной активности. В связи с этим для хоккеистов 17—18 лет индивидуальный подход более важен, чем спортсменов младшего и среднего возраста. Чтобы избежать явлений переутомления и перенапряжения, необходимо более тщательно дозировать тренировочные нагрузки. По форме, характеру и направленности тренировочные занятия хоккеистов 17—18 лет мало чем отличаются от занятий взрослых игроков. Однако величина тренировочных нагрузок, их объем и интенсивность должны быть несколько ниже, чем у взрослых квалифицированных хоккеистов. Спортсменам 17—18 лет требуется значительно больше времени для восстановления нормальной деятельности кардиореспираторной системы, что свидетельствует о некотором отставании их адаптивных и компенсаторных механизмов. Это надо принимать во внимание также при дозировании тренировочных нагрузок. В возрасте 17—18 лет более выражены происходят изменения в сердце. Заметно увеличивается мышечная масса желудочков, особенно левого. ЧСС в покое (65—75 уд/мин) такая же, как у взрослых. У некоторых хоккеистов наблюдаются признаки брадикардии (50—55 уд/мин), что свидетельствует о хорошем развитии сердца и тренированности. В этом возрасте ЧСС при больших нагрузках достигает 200 уд/мин. К 17—18 годам завершается формирование топографии основных мышечных групп и значительно возрастает мощность дыхательной системы. Юношеский возраст, с одной стороны, — период заметного роста физических и психических возможностей спортсмена, становления его характера, с другой — время некоторых трудностей.

Учет возрастных изменений растущего организма, его особенностей и возможностей на отдельных возрастных этапах подготовки, с одной стороны, позволяет достичь более высоких спортивных результатов, с другой — избежать преждевременного «старения» молодого хоккеиста и продлить его спортивное долголетие.

Объем и срок освоения программы.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 7-18 лет. Программа рассчитана на 42 недели обучения при занятиях – по 2 часа 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 академических часа. Срок реализации программы – 3 года. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 30 июня, за исключением праздничных дней. В каникулярное время обучающиеся занимаются самостоятельно.

Форма обучения – очная, В программу входят *теоретический* и *практический материал*.

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

Программный материал рассчитан на 3 года на этапе начальной подготовки. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам промежуточной аттестации обучающихся.

Обучение осуществляется по предметам: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, игровая, участие в соревнованиях.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется через индивидуальную подготовку, оздоровительный бег, плавание, спортивные и подвижные игры в каникулярный период.

Режим учебно-тренировочной работы

Период обучения	Минимальный возраст обучающегося для зачисления, лет	Количество обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Уровень спортивной подготовленности
1-й год	7	15-25	4	168	Выполнение показателей по ОФП, частично по СФП, частично по ТП
2-й год	7	15-25	4	168	Выполнение показателей по ОФП, по СФП, частично по ТП
3-й год	7	15-25	4	168	Выполнение показателей по ОФП, по СФП, по ТП

Планируемые (ожидаемые) результаты:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по Хоккею являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Образовательные:

- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по шайбе и остановок;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения шайбы;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения шайбой и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Ожидаемые результаты первого года обучения

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают знания теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приёмы игры в хоккей (перемещения, удары по шайбе с различных положений, различные остановки шайбы, ведение шайбы, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы выполнения ударов и бросков шайбы, остановка шайбы.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

Ожидаемые результаты второго года обучения

К концу второго учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владели следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения шайбой, ведение с правой и левой стороны, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в хоккей.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор шайбы, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при различных ситуациях вблизи своих ворот).

У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной-тренировочной деятельности.

Ожидаемые результаты третьего года обучения

К концу третьего учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры, приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
5. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.

Повышается общий уровень функциональной подготовки.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ

(42 недели)

№	Разделы, темы	1-й год	2-й год	3-й год
	Часы в неделю для групп:	6	6	6
1	Физическая культура и спорт	1	1	1
2	История развития хоккея	1	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1
4	Гигиена и врачебный контроль		1	1
5	Правила игры в хоккей	1	1	1
6	Самоконтроль и предупреждение травм		1	1
<i>Теория всего часов:</i>		4	6	6
1	Общая физическая подготовка	32	20	16
2	Специальная физическая подготовка	32	31	28
3	Техническая подготовка	54	58	60
4	Тактическая подготовка	32	31	34
5	Учебные и тренировочные игры	8	16	18
6.	Контрольные занятия	6	6	6
<i>Практика всего часов:</i>		164	162	162
ИТОГО:		168	168	168

Календарный учебный график распределения учебных часов по хоккею 1-й год обучения

Виды подготовки	Кол-во часов	Сент.	Октяб.	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Прим.
Общая физическая подготовка	32	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	
Специальная физическая подготовка	32	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	
Техническая	54	4	4	4	4	6	6	8	8	4	6	
Тактическая	32	3	4	4	2	2	4	4	3	4	2	
Учебные и тренировочные игры	8					1	2	1	2	2		
Контрольные занятия	6				2						4	
Теоретическая	4	1				1			2			
ИТОГО	168	16	16	16	16	16	18	19	21	14	16	

Календарный учебный график распределения учебных часов по хоккею 2-й год обучения

Виды подготовки	Кол-во часов	Сент.	Октяб.	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Прим.
Общая физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Специальная физическая подготовка	31	4	4	4	2	3	4	2	2	4	2	
Техническая	58	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	
Тактическая	31	3	2	4	4	2	2	4	4	4	2	
Учебные и тренировочные игры	16		2	2	4	1	2	2	3			
Контрольные занятия	6				2						4	
Теоретическая	6	2		2		1			1			
ИТОГО	168	17	16	18	20	15	16	16	18	16	16	

Календарный учебный график распределения учебных часов по хоккею 3-й год обучения

Виды подготовки	Кол-во часов	Сент.	Октяб.	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Прим.
Общая физическая подготовка	16	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
Специальная физическая подготовка	28	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	
Техническая	60	4	6	6	6	4	6	8	6	6	8	
Тактическая	34	3	2	2	4	4	4	3	6	3	3	
Учебные и тренировочные игры	18	2	2	2		2	2	2	2	4		
Контрольные занятия	6				2						4	
Теоретическая	6	1	1	1	1	1			1			
ИТОГО	168	16	17	17	17	16	17	16	18	16	18	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Тема 1. Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта.

Тема 2. История развития хоккея. Выступление сборной России на чемпионатах мира и олимпийских играх. История становления и развития хоккея с шайбой. Хоккей с шайбой как вид спорта, история его зарождения и развития в России

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем.

Тема 4. Гигиена и врачебный контроль. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов. Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Тема 5. Правила игры в хоккей с шайбой (состав команд на поле, амплуа игроков, смена игроков, хоккейные арбитры, простейшие жесты судей). Инвентарь, оборудование, места занятий. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 6. Самоконтроль и предупреждение травм. Правила безопасности при проведении УТЗ (правила поведения воспитанников на корте, поведение во время заливки льда, воздействие низкой температуры: озноб, обмороживание) Техника безопасности при занятиях хоккеем с шайбой. Правила поведения на льду. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях хоккеем с шайбой.

3.2. 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.

Физическая подготовка

Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. Наибольший удельный все ОФП занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов.

3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой. Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в движении, с предметами, индивидуально или с партнёром.

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 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.

Упражнения для развития быстроты

- старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу и бег на отрезках от 15 до 30 метров;
- пробегание отрезков 30 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время;
- бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий;
- 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.

Упражнения для развития силы.

- элементы вольной борьбы;
- упражнения с набивными мячами;
- преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;
- висы, подтягивание в висе;
- приседания на одной и двух ногах;
- упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

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

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- прыжки в высоту, длину;
- многоскоки, прыжки в глубину;
- бег вверх по лестнице;
- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе;
- прыжки через скамейку или барьер;
- отжимание из упора лежа в высоком темпе;
- метания различных снарядов (мяча);
- упражнения со скакалками.

Упражнения для развития общей выносливости.

- чередование ходьбы и бега от 100 до 300 метров;
- кроссы от 1 до 2 километров;
- туристические походы;

- спортивные игры (баскетбол, футбол);
- бег на лыжах от 1 до 2 километров.

Упражнения для развития координационных качеств.

- акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
- жонглирование футбольного мяча ногами, головой;
- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног;
- Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

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.

Упражнения для развития взрывной силы.

- спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея;
- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;
- толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью;
- единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках;
- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- пробегание коротких отрезков от 15 до 30 метров из различных исходных положений;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд);
- бег на коньках на время отрезков 18, 36 м.
- различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника;
- выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой;
- разновидности челночного бега (3×18 м, 6×9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание;
- проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития выносливости.

- длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.)
- переменный бег;
- кроссы;
- интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.);
- чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью;
- игры на поле для хоккея с мячом;

Упражнения для развития ловкости.

- эстафеты с предметами и без предметов;
- прыжки на коньках через препятствия;
- падения и подъёмы;
- игра клюшкой стоя на коленях;
- эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой;
- шпагат, полушпагат;

- «мост» из положения, лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности.

- 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 3 м. 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 для развития специальных координационных качеств.

- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные;
- акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны;
- упражнения с использованием борта хоккейной коробки.

3.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

На этапе обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;
- скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);
- скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);
- бег широким скользящим шагом;
- скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда;
- скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- скольжение по дуге (поворот) на правой(левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия;
- бег с изменением направления (переступание);

- торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;
- торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;
- прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;
- торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым(левым) боком;
- бег коротким ударным шагом;
- старты;
- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- повороты в движении на 180° и 360°;
- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища «плугом»;
- бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;
- торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;
- торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
- падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- основная стойка хоккеиста;
- владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий;
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная обводка;
- короткая обводка;
- обводка с применением обманных действий – финтов;
- финт клюшкой;
- финт с изменением скорости движения;
- удар шайбы с длинным замахом;
- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);
- броски шайбы с неудобной стороны;

- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;
- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;
- отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом;

3.5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда; в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях
- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.);
- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.);
- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На начальном этапе обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На учебно-тренировочном занятии ведется обучение командным тактическим построениям игры.

Тактическая подготовка занимает важное место в тренировке юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Приемы тактики обороны

Приемы индивидуальных тактических действий:

- дистанционная опека;
- отбор шайбы перехватом;

Приемы групповых тактических действий

Приемы командных тактических действий

- малоактивная оборонительная система 1-2-2;
- малоактивная оборонительная система 1-4;
- малоактивная оборонительная система 0-5;
- принцип зонной обороны в зоне защиты;
- принцип комбинированной обороны в зоне защиты;

Приемы тактики нападения

Индивидуальные атакующие действия

- атакующие действия без шайбы;

Групповые атакующие действия

- передачи шайбы – короткие, средние, длинные;
- тактическая комбинация – «стенка»;
- тактическая комбинация – «оставление шайбы»;
- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:

в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты;

Командные атакующие тактические действия

- организация атаки и контратаки из зоны защиты;
- организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих;
- выход из зоны защиты через центральных нападающих;
- выход из зоны через защитников;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих;
- позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего;

- игра в не равночисленных составах - 5:4, 5:3;

Тактика игры вратаря

Выбор позиции в воротах

- выбор позиции (вне площади ворот);
- прижимание шайбы;
- перехват и остановка шайбы;
- выбрасывание шайбы;
- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

Техническая подготовка
Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		
		Год обучения		
		1	2	3
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 ногой	+		
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	Торможение полуплугом и плугом	+		
12	Старт с места лицом вперед	+	+	+
13	Бег короткими шагами	+	+	+
14	Торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на одной и двух ногах		+	+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)		+	+
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами		+	+
17	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+
18	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+
19	Бег спиной вперед скрестными шагами			+
20	Повороты в движении на 180 ⁰ и 360 ⁰		+	+
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах		+	+
22	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления		+	+
23	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении			+
24	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+	+
25	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости совершенствование скоростного маневрирования			

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		
		Год обучения		
		1	2	3
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	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки		+	+
8	Ведение шайбы коньками		+	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед			+
10	Обводка соперника на месте и в движении		+	+
11	Длинная обводка		+	+
12	Короткая обводка		+	+

13	Обводка с применением обманных действий-финтов		+	+
14	Финт клюшкой		+	+
15	Финт головой и туловищем		+	+
16	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+
17	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)		+	+
18	Удар шайбы с длинным замахом		+	+
19	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)			+
20	Бросок-подкидка		+	+
21	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы		+	+
22	Броски шайбы с неудобной стороны		+	+
23	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+
24	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям			+
25	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания		+	+
26	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+	+
27	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.			+
28	Остановка и толчок соперника грудью.			+
29	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			+

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки		
		Год обучения		
		1	2	3
Приемы тактики обороны		<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>		
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+		+
2.	Дистанционная опека			+
3.	Отбор шайбы перехватом	+		+
4.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+
		<i>Приемы групповых тактических действий</i>		
1.	Страховка			+
		<i>Приемы командных тактических действий</i>		
1.	Малоактивная оборонительная система 1-2-2			+
2.	Малоактивная оборонительная система 1-4			+
3.	Малоактивная оборонительная система 0-5			+
4.	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+
Приемы тактики нападения		<i>Индивидуальные атакующие действия</i>		
1.	Атакующие действия		+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+
		<i>Групповые атакующие действия</i>		
1.	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+
2.	Передачи по льду и надольдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+
3.	Тактическая комбинация – «стенка»			+
4.	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»			+
5.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения - в средней зоне - в зоне защиты		+	+
		<i>Командные атакующие тактические действия</i>		
1.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты		+	+
2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих			+
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих			+
4.	Выход из зоны через защитников			+
5.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+
6.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+
7.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+
8.	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4; 5:3			+

3.6. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили шайбу при передаче соперников или подобрали её рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки хоккеистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды или после остановки игры. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забившего шайбу и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести шайбу больше 2-3 раз. При нарушении этого условия шайба переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять шайбу, если во время ведения не укрывает шайбу туловищем или ведёт шайбу возле ближней к сопернику ноги.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут.

Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в хоккей: Владение шайбой. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря. Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных хоккеистов являются спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных хоккеистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств хоккеиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Реализация Программы предусматривает следующие виды аттестации:

Промежуточная аттестация - проводится в середине года в основном это теоретическое тестирование либо опрос обучающихся. Оценка уровня подготовленности учащихся по ОФП и СФП проводится 1 раз в год в конце 1 года и 2 года обучения.

Формы промежуточной аттестации:

- теоретическое тестирование 1 раз в год,
- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) - 1 раз в год;
- сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке (СФП) - 1 раз в год;

Итоговая аттестация - выявление уровня освоения обучающимися Программы оценка показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации:

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП)- 1 раз в год;
- сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке (СФП) -1 раз в год.

Оценочные материалы

Теоретическое тестирование включает в себя вопросы - задания. Оценка результатов заключается в системе подсчета результатов выполненных заданий.

85%-100% правильно ответвленных вопросов оценивается показателем «зачтено», 75%-85% оценивается показателем «зачтено с ошибками». Ниже 75% оценивается показателем «не зачтено»

Тесты по физической культуре «Хоккей»

Тест 1

1. Родина хоккея

- а) Франция б) Великобритания
- в) Канада г) Новая Шотландия

2. Первый хоккейный матч состоялся в

- а) Ванкувере б) Оттаве
- в) Монреале г) Торонто

3. Какой шайбой играли в хоккей в 1875 году?

- А) деревянной б) железной
- в) каменной г) резиновой

4. Кто такой ровер?

- А) вратарь б) нападающий
- в) защитник г) сильнейший хоккеист, лучше всех забрасывающий шайбы

5. Кто такой лайнсмен?

- А) главный судья б) помощник судьи
- в) судья

6. В каком году впервые поставили хоккейные ворота?

- а) 1875 г. б) 1877г.
- в) 1885г. г) 1900г.

7. Кто в 1900г. изобрёл сетку для хоккейных ворот?

- а) Б.Клинтон б) Р.Смит
- в) У.Робертсон г) Ф.Нильсон

8. В 1929 г. хоккейный вратарь Клинт Бенедикт из Монреаля впервые надел

- а) маску б) перчатки
- в) защитную экипировку

9. В каком году состоялся первый чемпионат мира по хоккею?

- а) 1911г. б) 1917г.
- в) 1920г. г) 1929г.

10. В Северной Америке переходящий приз для лучшей хоккейной команды называется

- а) кубок Алана б) кубок Хорсли
- в) кубок Смита г) кубок Стэнли

11. Переходящий приз для лучшей хоккейной команды России называется

- а) кубок Гагарина б) кубок Третьяка
- в) кубок Фетисова г) кубок Харламова

12. Днём рождения хоккея в России и в СССР считается

- а) 22 декабря 1946г. б) 17 октября 1936г.
- в) 25 ноября 1950г. г) 23 февраля 1960г.

13. В каком году сборная СССР получила первый титул чемпиона мира, обыграв канадцев со счётом 7:3?

- а) 1954г. б) 1960г.
- в) 1970г. г) 1990г.

14. За какую команду играли Третьяк, Харламов, Фетисов?

- а) ЦСКА б) Спартак
- в) Динамо г) Торпедо

15. На какую букву начинается имя Третьяка, Харламова, Фетисова?

- а) А б) В
- в) М г) С

16. Третьяк

- а) защитник б) нападающий
- в) вратарь г) центральный игрок

17. Харламов

- а) защитник б) правый крайний нападающий
- в) вратарь г) центральный игрок

18. Фетисов

- а) защитник б) нападающий
в) вратарь г) центральный игрок

Ключ к тесту по хоккею

1. В
2. В
3. А
4. Г
5. Б
6. А
7. Г
8. А
9. В
10. Г
11. А
12. А
13. А
14. А
15. Б
16. В
17. Б
18. А

Тест 2. История возникновения и развития хоккея с шайбой

1. Где и когда зародился хоккей с шайбой?

1. В Шотландии в середине XX века.

2. В Канаде в середине XIX века.

3. В Англии в середине XV века.

4. В Бразилии в середине XVII.

2. В каком веке были придуманы семь правил игры в хоккей?

1. В середине XX века.

2. В середине X века.

3. В середине XI века.

4. В середине XIX века.

Правила хоккея с шайбой на льду

1. Сколько периодов в хоккейном матче?

1

10

3

5

2. Сколько длится один период?

10

25

20

30

3. Чем начинается матч?

Ничем

Свистком судьи

Подкидыванием шайбы

Вбрасыванием шайбы.

4. Чем заканчивается матч?

Ничем.

Свистком судьи.

Подкидыванием шайбы.

Вбрасыванием шайбы.

5. Кто проводит вбрасывание шайбы?

Судья.

Хоккеист.

Зритель.

Вратарь.

6. Между периодами предусмотрены _____ перерывы.

1. 15 минутные

2. 10 минутные

3. 20 минутные

4. 5 минутные

7. Одновременно на поле может находиться _____ игроков.

1. шесть

2. восемь

3. пять

4. четыре

6. На хоккейном матче присутствует судейская бригада:

1. один судья и линейный судья

2. два судьи

3. два судьи и линейный судья

4. один или два судьи и два линейных судьи

7. В обязанности линейных судий входит отслеживание нарушений правил и фиксация взятия ворот.

1. Верно

2. Неверно

8. Главные судьи отвечают за отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений численного состава, а также проведение вбрасываний шайбы.

1. Верно

2. Неверно

9. 11. Как называется игровая часть матча в хоккее?

1. тайм;

2. гейм;

3. период;

4. сет.

10. Что пытаются игроки хоккейной команды забить в ворота соперника?

1. шайбу;

2. шар;

3. теннисный мяч;

4. клюшку.

11. Сколько длится хоккейный матч?

1. 20 минут;

2. 60 минут;

3. 45 минут;

4. 90 минут.

12. Какой формы хоккейная шайба?

1. шар;

2. диск;

3. овал;

4. куб.

13. Спортивный снаряд, которым хоккеисты бьют по шайбе:

1. клюшка;

2. кочерга;

3. кий;

4. палка.

в) Чёрный; г) **Синий.**

С чего начинается **хоккейный** матч?

а) С вбрасывания; б) **С подачи;**
в) С буллита; г) С паса.

Какое наказание для игрока **не** предусмотрено правилами **хоккея** на льду?

а) Малый штраф; б) Большой штраф;
в) Удаление до конца игры; г) **Конфискация клюшки.**

На какое поле игрокам запрещено выходить без шлема?

а) Волейбольное; б) Баскетбольное;
в) Футбольное; г) **Хоккейное.**

Что у вратаря в **хоккее с шайбой** не защищено специальным снаряжением?

а) Голова; б) Колени;
в) Кисти рук; г) **Спина.**

В каком из этих олимпийских видов спорта команда состоит из пяти полевых игроков и вратаря?

а) **Хоккей;** б) Футбол;
в) Ватерполо; г) Бейсбол.

В каком из этих видов спорта во время соревнований ворота жёстко не закрепляются?

а) Футбол; б) Регби;
в) **Хоккей;** г) Гандбол.

Что учитывается, когда **хоккеиста** называют лучшим бомбардиром?

а) Цвет формы; б) **Забитые голы;**
в) Количество удалений; г) Силу удара по шайбе.

Какой «дробный» член есть в **хоккейной** команде?

а) Полу вратарь; б) **Полузащитник;**
в) Полутренер; г) Полунападающий.

Кто из перечисленных ниже является не юристом, а **хоккеистом**?

а) Прокурор; б) Защитник;
в) **Полузащитник;** г) Судья.

Что сделал **хоккеист**, забивший гол после счёта 0:0?

а) Залил счёт; б) Разбавил счёт;

в) Размочил счёт; г) Разморозил счёт.

В каком свитере выходит на игровую площадку **хоккейный** арбитр?

- а) В клетчатом; б) **В полосатом;**
в) В чёрном; г) Грубой вязки.

Что странно смотрится на одной **хоккейной** площадке?

- а) Две команды; б) Двое ворот;
в) Две шайбы; г) «Блин» и «ловушка».

В какой из этих спортивных игр используются коньки?

- а) Хоккей на траве;
б) Ринк-хоккей;
в) Бенди.

(Бенди – принятое в международной спортивной терминологии название хоккея с мячом на льду.)

После Олимпиады 1952 года Всеволод **Бобров** ушёл из футбола. Куда?

- а) На тренерскую работу; б) **В хоккей;**
в) В теннис; г) В фигурное катание.

Кто из этих **хоккеистов** был вратарём сборной СССР, впервые ставшей чемпионом мира?

- а) Виктор Коноваленко; б) Виктор Зингер;
в) Николай Пучков; г) Владислав Третьяк.

Кто в 70-х годах XX века входил в знаменитую **хоккейную** тройку вместе с Михайловым и Харламовым?

- а) В. Старшинов; б) Б. Майоров;
в) В. Петров; г) Э. Иванов.

Под каким номером выходил на лёд **хоккеист** Владислав **Третьяк**?

- а) 1; б) 5;
в) 10; г) **20.**

Как прозвали Павла **Буре** **хоккейные** болельщики?

- а) Ледовый ас; б) Стальная клюшка;
в) Русская ракета; г) Золотые часы.

Чей портрет не представлен в зале хоккейной славы в Торонто?

- а) Владислава Третьяка; б) Анатолия Тарасова;
в) Виктора Тихонова; г) Вячеслава Фетисова.

Контрольные нормативы для обучающихся по физической (ОФП)и специальной физической подготовке(СФП)

ТЕСТЫ	ВОЗРАСТ								
	7-8 лет			8-9 лет			9-10 лет		
	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
1 Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	27	40	36	29
2 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	8	5	3
3 Прыжки в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
4 Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
5 Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1 Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
2 Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
3 Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4
4 Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6	13,4	14,1	14,8
5 Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	16,5	17,4	18,3	15,7	16,2	16,8	15,3	15,7	16,2
6 Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5)	1,42	2,06	2,7	0,84	1,45	2,06	0,5	0,98	1,46

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

ТЕСТЫ	ВОЗРАСТ								
	10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
1 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2 Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3 Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
4 Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5 Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6 Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7 Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА									
1 Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2 Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3 Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

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

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

ВОЗРАСТ

ТЕСТЫ	13-14 лет			14-15 лет			15-18 лет		
	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
1 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2 Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3 Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4 Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5 Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
6 Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7 Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,00	11,12	11,24

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1 Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2 Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	7,3	7,5	7,7	6,8 7,1	7,3	6,4	6,7	6,9	
3 Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6
4 8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905	3,155	3,085	3,015
5 Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2	23,81	24,2	24,7
6 Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0	24,8	25,3	25,8
7 Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32	0,52	0,83	1,13
8 Точность бросков шайбы в цель	17	16	14	19	17	15	19	17	16

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ		
	ОТЛИЧНО	ХОРОШО	УДОВЛ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	15	13
2. Пятикратный прыжок (м)	12,8	12,76	12,53
3. Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	50	48	46
4. Бег 60 м (сек)	7,42	7,64	7,85
5. Бег 300 м(сек)	42,0	43,0	43,9
6. Бег 3000 м (мин)	10,48	11,0	11,12
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА			
1. Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	4,8	4,9	5,0
2. Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	6,2	6,4	6,6
3. Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	46,0	47,0	48,1
4. 8-минутный бег на коньках (км)	3,200	3,140	3,080
5. Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	23,6	24,0	24,4
6. Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (сек)	24,6	25,1	25,5
7. Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,41	0,69	0,97
8. Точность бросков шайбы в цель	22	20	18

5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

Формы работы:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

Методы:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

Основные формы тренировочного процесса:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование (конкурсный отбор, сдача контрольных и переводных нормативов);
- прохождение медицинского осмотра;
- участие в спортивно-массовых, соревнованиях, матчевых встречах, а также на тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями.

Основные методические положения:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия 	<ul style="list-style-type: none"> - сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. 	<ul style="list-style-type: none"> - фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журналы - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь. 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) 	<ul style="list-style-type: none"> - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература. 	<ul style="list-style-type: none"> контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»

Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр. упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

Обучение игре в хоккей начинается со знакомства с ее правилами и основным содержанием, функциями и обязанностями игроков. После этого переходят к изучению техники передвижения на коньках. Начинают с ходьбы по полу или по снегу. С выходом на лед осваивают первое скольжение, вначале

с поддержкой одного-двух партнеров, в передвижениях в шеренгах и т. д. По мере появления устойчивости можно переходить к отталкиванию одной и двумя ногами без поддержки.

Дальнейшее совершенствование идет по пути разучивания специальных упражнений: бег по прямой, перебежка влево-вправо, торможение и остановки, бег спиной вперед, прыжки и т. д. Но особое внимание должно быть уделено отработке стартов и ускорений.

По мере овладения основными приемами бега на коньках используют более сложные упражнения (например, бег по вытянутой и малой «восьмерке», по кругу в обе стороны, с остановками и рывками, между препятствиями, спиной вперед, на время, на скорость по прямой и «змейкой», с крутыми виражами, с доставанием льда одной рукой). Передвижение необходимо выполнять с клюшкой в руках.

В дальнейшем технику передвижения на коньках совершенствуют одновременно с техникой владения клюшкой и шайбой.

Обучение различным способам ведения шайбы рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- ведение шайбы с перекладыванием клюшки;
- ведение шайбы без отрыва клюшки от шайбы;
- ведение шайбы толчками клюшки;
- ведение шайбы коньком и клюшкой.

Обучение ведению следует начинать с передвижения шайбы клюшкой влево и вправо, стоя на месте; затем выполняют ведение в движении в медленном темпе по прямой. Постепенно занимающиеся увеличивают скорость передвижения и выполняют ведение с изменением направления, с сопротивлением игрока, в сочетании с другими приемами. Обучение ведению шайбы толчками проводят в той же последовательности, что и ведение с перекладыванием клюшки.

Ведение без отрыва клюшки от шайбы осваивается значительно быстрее, особенно если клюшка с шайбой вынесена в сторону и держится двумя руками. Несколько сложнее ведение шайбы одной рукой без отрыва клюшки от шайбы. В процессе обучения этому способу следует уделять внимание упражнениям, развивающим силу мышц рук. После того как освоены все разновидности ведения шайбы клюшкой, изучают ведение коньком.

Примерные упражнения:

1. Ведение шайбы по прямой с использованием отскоков от борта.
2. Ведение шайбы между препятствиями и с броском в борт.

3. Ведение с изменением направления (по сигналу).
4. Ведение с перебрасыванием через бортик.
5. Ведение с передачей шайбы в парах, в тройках.
6. Ведение с сопротивлением противника, с обводкой защитника и броском в ворота.
7. Ведение в ограниченной зоне, в различных направлениях с ускорением по сигналу.
8. Борьба за шайбу в парах и четверках (один на один, двое на двое).
9. Ведение с применением финтов.

Обучение броскам следует начинать с броска слева. Тогда игрок осваивает правильное исходное положение, которое в какой-то степени повторяется в других бросках. Очень ценно, что этот бросок (в отличие от других) хорошо совмещается с продвижением игрока вперед, причем продвижение не усложняет выполнение броска, а значительно облегчает его усвоение. В процессе обучения необходимо следить за ошибками и своевременно исправлять их. Одной из существенных и часто встречающихся ошибок при бросках слева является желание новичка поднимать клюшку вперед-вверх в конце броска. Когда занимающиеся в основном научатся поднимать шайбу бросая слева, следует переходить к изучению броска в сочетании с другими приемами.

Если они уже могут бросать шайбу над льдом, следует акцентировать их внимание на бросках в движении. В дальнейшем изучают броски шайбы слева на коротком расстоянии (подкидка) и другие варианты броска слева. Затем осваивают бросок шайбы справа. По технике выполнения он очень прост, легко усваивается после показа и нескольких попыток.

Вначале броски выполняют с 4—5 м в борт с шагом в сторону броска. По мере овладения броском расстояние до борта увеличивают, бросок выполняют с двумя-тремя шагами, а затем после ведения.

Примерные упражнения:

1. Броски по льду и по воздуху на точность и дальность.
2. Броски в ворота после ведения, обводки препятствий.
3. Броски с сопротивлением противника (пассивного и активного).
4. Броски с поражением указанной цели в момент подготовки к броску (по углам ворот или мишени).
5. Эстафета и игровые упражнения с использованием бросков.

Обучение ударам ведут в той же последовательности, что и броскам шайбы, но начинать нужно с удара коротким замахом, не отрывая клюшку от льда. Когда занимающийся в основном научится выполнять

этот удар, можно переходить к удару высоко поднятой клюшкой. Этот способ удара сложный, и при обучении его следует разделить на две части: замах и удар. Сначала разучивают замах и перехват нижней рукой (хват шире обычного), а затем удар по шайбе после замаха.

Обучение остановке шайбы осуществляется одновременно с овладением бросками и ударами. Для этого используют упражнения, приведенные в разделе «Обучение броскам», упражнения в групповых и командных действиях.

К изучению финтов приступают, когда занимающиеся освоят технику передвижения на коньках, ведение шайбы, броски, удары. Сначала изучают финты без шайбы. Для этого используют упражнения с отвлекающими движениями туловищем влево и вправо во время передвижения на коньках, с быстрым изменением скорости движения и направления бега, подвижные игры. Большинство финтов изучают в сочетании с ведением шайбы передачами и бросками в ворота. Совершенствование финтов осуществляется в групповых упражнениях и двусторонних играх.

Обучение силовым приемам следует начинать с упражнений без коньков (например, игра «Бой петухов», толчки плечом в приседе, толчки бедром при наклоне туловища, упражнения с набивным мячом, с боксерским подвесным мешком).

С выходом на лед приемы силовой борьбы изучают в специальных игровых упражнениях: толчки плечом, грудью и бедром нападающего, двигающегося без шайбы на медленном ходу, без шайбы на быстром ходу, с одновременным передвижением нападающего и защитника. Закрепляют изученные приемы в учебных играх.

Обучение игре вратаря проводят уже на первом году обучения, сразу для всей группы занимающихся. Это позволяет выявить наиболее способных ребят для последующей специализации в роли вратаря. При обучении технике бега на коньках кроме общих основ, необходимых полевым игрокам, вратарей следует учить перемещениям в сторону приставными шагами, скольжению и прыжкам, выпадам, опусканию на одно и оба колена, быстрому вставанию, полушпагату и выходам. Вратарь большее игровое время проводит в воротах и в основной стойке, с этого и следует начинать обучение. Далее изучают отбивание или остановки клюшкой шайбы, скользящей по льду прямо на вратаря и в сторону от него, используя движения только клюшкой и скольжение с развернутым коньком в сторону в выпаде или полушпагате. В дальнейшем переходят к освоению остановок шайбы туловищем, отбиваний клюшкой шайбы, летящей на средней высоте, ловли летящей шайбы рукой (перевала

шайбы в сторону, отбивания ее предплечьем, плечом, щитками). С вратарем, как правило, работает тренер или игрок, хорошо владеющий бросками шайбы. В подготовку вратаря включают упражнения в ловле и отбивании теннисных мячей между партнерами и с отскока от стены, с использованием дополнительного оборудования. Во избежание физических и психических (боязнь шайбы) травм необходимо следить за качеством защитных приспособлений вратаря (маски, щитков и т. п.). Обучение групповым действиям начинается с простейших форм взаимодействия. Сначала изучают взаимодействие с передачами в парах в движении вдоль поля без смены и со сменой мест, затем с передачами шайбы в тройках, в четверках.

На первом этапе обучения упражнения следует выполнять без сопротивления, затем с препятствиями (тумбочки, бортики и т. п.), а по мере овладения переходить к упражнениям с сопротивлением защитников.

Усложнять упражнения можно, увеличивая скорость передвижения сменой мест, а также увеличивая число обороняющихся. Закрепление и совершенствование взаимодействия происходят в игровых упражнениях. При этом следует учитывать варианты организации атаки в различных зонах.

Для изучения и совершенствования групповых тактических действий в нападении лучше использовать поточные упражнения, придерживаясь при этом игровых вариантов на 1—1,5 мин. Упражнения нужно сочетать с отдыхом.

Закреплять изученный материал можно в игровых упражнениях с атакой одних ворот, а также в играх на двое ворот с малым количеством игроков. После овладения согласованными действиями с участием двух, трех и четырех игроков переходят к изучению командных действий.

Обучение командным действиям в нападении следует начинать с объяснения занимающимся функций игроков в различных фазах развития и завершения атаки.

К изучению быстрого прорыва приступают с организации его из глубины своей зоны защиты, включая выход из зоны, преодоления средней зоны и вход в зону противника с последующим завершением атаки на ^высоких скоростях. На первом этапе взаимодействия осуществляются без сопротивления защитников. Следующий этап — изучение взаимодействий, нападающих при численном преимуществе над защитниками. Завершающий этап — изучение быстрого прорыва при активном сопротивлении защитников.

Примерные упражнения:

1. Организация быстрого прорыва из глубины зоны защиты через центрального нападающего. Два защитника, передавая друг другу шайбу, следят за маневрами центрального нападающего. Улучив момент, защитник посылает шайбу нападающему, который выходит по диагонали; получив на ходу передачу, он выходит из зоны по центру и двигается к воротам.

2. Быстрый прорыв после перехвата шайбы на рубеже синей линии зоны защиты. Завершение атаки могут осуществлять один, два и более игроков.

3. «Игра в одни ворота» с переходом по сигналу тренера к быстрому прорыву. Совершенствование различных вариантов тактического воздействия в быстром прорыве осуществляется преимущественно в игровых упражнениях и играх на двое ворот.

Обучение позиционному нападению проводят параллельно с обучением быстрому прорыву. При этом занимающиеся должны получить правильное представление о расстановке игроков, их деятельности на своих позициях, а также об основах смены позиций и взаимодействия в различных фазах атаки.

Примерные упражнения:

1. Атака ворот без сопротивления защитников. Команда осуществляет организованный выход из зоны защиты. Войдя в передовую зону, нападающие располагаются каждый на своем участке и после 5—8 передач выполняют завершающий бросок по воротам, затем команда переходит для атаки противоположных ворот.

2. Взаимодействие пяти игроков против одного-двух защитников.

3. Позиционное нападение 5х3, 5х4, 6х3, 6х4, 5х5 в передовой зоне.

Для совершенствования атакующих действий в позиционном нападении используют игру на двое ворот с постановкой определенных задач.

Обучение защитным навыкам начинается с овладения индивидуальными тактическими действиями. Прежде всего занимающиеся осваивают умение выбирать место при держании игрока и отборе шайбы клюшкой; далее изучают опеку противника, не владеющего шайбой. Основным условием при этом является выбор места защитником для опеки. Затем изучают силовые приемы и финты. На первом этапе обучения владеющему шайбой лучше действовать вполсилы, чтобы защитник имел

возможность овладеть тем или иным способом отбора.

При обучении индивидуальным действиям в защите используют упражнения в единоборстве, далее с двумя и более нападающими.

Овладение групповыми защитными действиями осуществляется в зависимости от степени владения приемами индивидуальной тактики. Прежде всего нужно научить правильному взаимодействию обороняющихся при подстраховке и переключениях в парах, а затем в тройках.

К обучению командным действиям в защите следует приступать после того, как занимающиеся овладели основами индивидуальных и групповых действий. Изучение командных действий начинается с овладения личной защитой. На первом этапе обучения занимающиеся получают представление о переходе к обороне. Переход к защите осуществляется немедленно после потери шайбы, по принципу каждый с каждым, независимо от того, в какой зоне идет игра.

Методы обучения хоккеистов

В теории и методике спорта под словом «метод» обычно понимается способ или прием, при помощи которого тренер-преподаватель формирует у занимающихся систему знаний, умений и навыков, развивает их физические и волевые качества. Тренеру приходится использовать ряд методов, чередуя их в каждом конкретном случае в зависимости от задач, контингента занимающихся и других факторов.

В целях дидактики все основные методы целесообразно подразделить на методы, применяемые преимущественно в обучении, и методы тренировки.

Методы, применяемые преимущественно в обучении, делятся на:

- словесные;
- демонстрации (наглядности);
- упражнения;
- игровой;
- соревновательный .

К группе словесных методов относятся рассказ, беседа, обсуждение, используемые главным образом для создания определенного представления об изучаемом движении и выявления деталей, связанных с индивидуальными особенностями занимающихся. В их число можно включить и инструктирование, указания и команды. Инструктирование в виде короткого и четкого объяснения, иногда сочетающегося с показом, обеспечивает достаточно высокую плотность занятия. Указания и команды позволяют оперативно управлять группой занимающихся.

Методы демонстрации включают натуральный показ, т.е. показ изучаемого движения преподавателем, демонстрацию наглядных пособий (рисунков, кинопрограмм и др.), видеозаписи и киноматериалы, экспресс-информацию об изучаемом движении в ходе его выполнения или сразу после него.

Метод упражнений подразделяется на целостный и расчлененный. В хоккее используется в основном целостный метод, т.е. движения выполняются в целом, без разделения их на части. Поскольку большинство движений непродолжительны по времени и выполняются с высокой скоростью, разделять их нецелесообразно. Однако при изучении сложных технических приемов или тактических действий можно первоначально осваивать их по частям, а затем объединять в единое целое. Предварительное разделение приема на отдельные части не должно искажать структуру движения.

Игровой метод широко применяют в учебно-тренировочном процессе. Его эффективность связана с повышением интереса занимающихся и эмоционального фона занятия. Кроме того, при этом совершенствуются технико-тактические приемы игры в условиях, приближенных к соревновательным, где одновременно (в связи с быстро меняющимися ситуациями) развиваются оперативное мышление, внимание, периферическое зрение и другие важные качества.

Соревновательный метод характеризуется возможностью сопоставления сил отдельных хоккеистов или групп в условиях острого соперничества, что позволяет значительно увеличивать физическое и волевое напряжение и способствует повышению функциональных возможностей.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нежилое здание ледовой арены – одноэтажное - 3430.7 кв.м. Здание Муниципального бюджетного учреждения «Ледовая арена Чернянского района Белгородской области». Пользование помещениями на праве аренды. Крытое ледовое поле с искусственным ледовым покрытием размером 30 на 60 метров.

№ п/п	Оборудование для реализации программы по хоккею	Количество (шт.)
1.	Клюшка	27
2.	Клюшка вратаря	4
3.	Клюшка игровая	40
4.	Майка вратаря	2
5.	Гамаша хоккейные	20
6.	Майка хоккейная	20
7.	Шлем вратарский хоккейный	2
8.	Нагрудник вратаря	2
9.	Шайба	10
10.	Шведская стенка 3,2х0,8 м.	8
11.	Коньки	10
12.	Коньки ледовые	5
13.	Мат гимнастический 1х20х0,9	4
14.	Скамейка гимнастическая 3 м.	4

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. –М,: Терра- Спорт, 2000г.
2. Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.-М,:Б и.,1983г.

4. Ишматов, Р.Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов - Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008
3. Колосков В.И.,Климин В.Л..Подготовка хоккеистов :Техника , тактика.-ФиС, 1981г.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»//Приказ Министерства спорта РФ от 15 мая 2019 г. № 373 «Об 3. Даккорд Б. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Даккорд. - М.: Олимпийская литература, 2013. - 123 с.
5. Хоккей: примерная программа/М.: Советский спорт, 2009. Под ред: Ю.Г. Казанцева

Интернет-ресурсы:

- 1.www.minsport.gov.ru — Официальный сайт Министерства спорта РФ
минобрнауки.рф- Сайт Министерства образования и науки России
- 2.<http://bel-sport.ru> — Сайт Управления по физической культуре и спорту
Белгородской области
- 3.<http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России
- 4.<http://fhbo.ru> - официальный сайт Белгородской региональной
спортивной Общественной Организации «Федерация Хоккея»