

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 «11» 01 2021 года

№ 12

А.В. Шестаков



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Нормативный срок освоения программы – 1 год

Возраст обучающихся: 7-18 лет

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

г. Новый Оскол, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
2. Планируемые результаты освоения программы	5
3. Учебно-тематическое планирование	8
3.1.Календарный учебный график	8
3.2.Учебный план	8
3.3. Календарно-тематическое планирование	11
4. Содержание учебного курса.....	25
5. Формы аттестации.....	46
6. Методические материалы.....	54
7. Материально-техническое обеспечение	77
8. Информационное обеспечение программы	77

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая 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».

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:

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

- 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.

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*.

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

3. УЧЕБНО_ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**3.1.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	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	

3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ

Разделы, темы	1-й год
Часы в неделю для групп:	6
Физическая культура и спорт	1
История развития хоккея	1
Сведения о строении и функциях организма человека	1
Гигиена и врачебный контроль	
Правила игры в хоккей	1
Самоконтроль и предупреждение травм	
<i>Теория всего часов:</i>	4
Общая физическая подготовка	32
Специальная физическая подготовка	32
Техническая подготовка	54
Тактическая подготовка	32
Учебные и тренировочные игры	8
Контрольные занятия	6
<i>Практика всего часов:</i>	164
ИТОГО:	168

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1-2 ч	Изучение история хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея в республике. Инструктаж по ТБ	2		
3-4 ч	Влияние физических упражнения на организм занимающихся. Упражнения для рук и ног. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости.	2		
5-6 ч	Гигиенические знания и навыки .Закаливание и режим питание хоккеиста. Упражнения для развития мышц ног и таза. Спортивные игры	2		
7-8 ч	Врачебный контроль и самоконтроль.Предупреждение травм,оказание первой мед. Помощи..Упражнения для ног. Простейшие формы тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры	2		
9-10 ч	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой.	2		
11-12 ч	Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростны-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		
13-14 ч	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Иммитационные упражнения. Спортивные игры	2		
15-16 ч	ОФП и СФП.ОРУ . Упражнения в паре.	2		
17-18 ч	Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры	2		
19-20 ч	Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры	2		
21-22 ч	Правила соревнований.Организация и проведение соревнований.	2		
23-24 ч	Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	2		
25-26 ч	Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры	2		
27-28 ч	Упражнения для рук и плечевого пояса.	2		

	Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры			
29-30 ч	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	2		
31-32 ч	Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры	2		
33-34 ч	ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры	2		
35-36 ч	ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	2		
37-38 ч	Совершенствование техники катания,выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры	2		
39-40 ч	Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры	2		
41-42 ч	Упражнения для развития быстроты,ловкости,резкости. Спортивные игры	2		
43-44 ч	Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка.	2		
45-46 ч	Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка.	2		
47-48 ч	ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челщок»	2		
49-50 ч	ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челщок»	2		
51-52 ч	ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты . Бег от 15 до 100 м, пробегание 30 – 60 м.	2		
53-54 ч	ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты.	2		
55-56 ч	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	2		
57-58 ч	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	2		
59-60 ч	Техника игры. Техника передвижения на коньках	2		
61-62 ч	Техника игры. Техника передвижения на коньках.	2		
63-64 ч	ОФП ОРУ без предметов.Торможение “плугом” , “полуплугом”, “двумя коньками с поворотом на 90.	2		
65-66 ч	ОФП. ОРУ без предметов. Торможение.	2		
67-68 ч	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	2		
69-70 ч	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с	2		

	клюшкой.			
71-72 ч	Общая физическая подготовка.ОРУ без предметов.Остановка шайбы. Удары по шайбе.	2		
73-74 ч	Общая физическая подготовка.ОРУ без предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе.	2		
75-76 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями.	2		
77-78 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре.	2		
79-80 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей.	2		
81-82 ч	ОФП. Упражнения для развития силы,выносливости.	2		
83-84 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подготовка. Простейшие формы остановки.	2		
85-86 ч	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.	2		
87-88 ч	ОФП. упражнения для развития морально – волевых качеств.	2		
89-90 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями.	2		
91-92 ч	ОФП. ОРУ . Силовые упражнения.Быстрый прорыв. Позиционные нападение.	2		
93-94 ч	ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	2		
95-96 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «челщёк».	2		
97-98 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	2		
99-100 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром.Ускорение , челночный бег.	2		
101-102 ч	Общая физическая подготовка.ОРУ без предметов. Персональная защита.	2		
103-104 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	2		
105-106 ч	ОФП ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	2		
107-108 ч	ОФП , СФП Упражнения для укрепления кисти рук.тактика обороны.	2		
109-110 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	2		

111-112 ч	ОФП Ору без предметов. СФП оборонительная и наступательная тактика.	2		
113-114 ч	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Нападение игрока.	2		
115-116 ч	Общая физическая подготовка.СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой,подготовка к соревнованиям.	2		
117-118 ч	Общая физическая подготовка.СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	2		
119-120 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		
121-122 ч	Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	2		
123-124 ч	Общая физическая подготовка.Научить делать финты.	2		
125-126 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование финты.	2		
127-128 ч	ОФП.СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	2		
129-130 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	2		
131-132 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея	2		
133-134 ч	Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка.	2		
135-136 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование кистевого броска.	2		
137-138 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой.	2		
139-140 ч	Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка.	2		
141-142 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		
143-144 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2		

Техническая подготовка
Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	1
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	1
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	

Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы тактики хоккея	1
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+
2.	Дистанционная опека	
3.	Отбор шайбы перехватом	+
4.	Отбор шайбы клюшкой	+
1.	Страховка	
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	
1.	Атакующие действия	
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+
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	
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	

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

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

4.1. 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, обмораживание) 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.

4.2. 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.

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

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

Муниципальное казенное учреждение «Центр патриотического воспитания молодежи
Новооскольского городского округа»
повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

4.3. 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;

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

- 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.

4.4. 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);

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

- 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;

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

- 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;

4.5. 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.

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

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;

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

- 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 площадки ворот);
- прижимание шайбы;
- перехват и остановка шайбы;
- выбрасывание шайбы;
- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

4.6. 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.

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

1. Если команда забьёт 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 х 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. Вырабатывает 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).

5. 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:

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

- 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 отвеченных 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

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отжимание в упоре лежа									
1 (кол-во раз)	28	24	18	35	31	27	40	36	29
Подтягивание на перекладине									
2 (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 x 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

ВОЗРАСТ

ТЕСТЫ

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	195	188	180	201	193	185	-	-	-

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

(см)										
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
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

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

Техника владения клюшкой и шайбой									
7 (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

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	7,3	6,4	6,7	6,9	7,1

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

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

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

6 .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.

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.

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

Общая физическая подготовка	-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.
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.

ния				
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.

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

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 движется 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

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

7. 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.	Гамашки 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

8. 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»