

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
от «30» 08 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ ДО
«ДЮСШ» МР Миякинский район РБ
от «30» 08 2023 г. № 102



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ХОККЕЙ»**

Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации: блет

Составил:
Хасанов Зуфар Миниярович,
тренер-преподаватель

с. Киргиз-Мияки
2023 г.

I. Пояснительная записка.

Хоккей — командный игровой вид спорта – спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Актуальность и педагогическая целесообразность. Хоккей является эффективным средством физического воспитания детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма учащихся, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают у учащихся большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от учащихся предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности способствует воспитанию у учащихся координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации у учащихся всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у учащихся волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого учащегося, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество у детей.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по хоккею для ДЮСШ, СДЮШОР.

Авторский коллектив: В.П. Савин., Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков (Москва, Издательство Советский спорт, 2009).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей в возрасте 8-17 лет. Образовательная программа является модифицированной, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. 6 летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 6 лет обучения. Программа делится на три этапа. Первый год обучения – спортивно-оздоровительный этап; 2, 3 годы – этап начальной подготовки; 4,5,6 года обучения – учебно-тренировочный этап. Занятия с группами проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут. В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, рабочий план быть разделен на модули. По итогам контрольно-переводных нормативов группа может остаться на том же году обучения.

Условия набора

В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний для занятий баскетболом.

Набор производится до 15 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

Условия комплектования учебных групп

Год обучения	Минимальное кол-во уч-ся в секции, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общее кол-во часов в год	Уровень спортивной подготовки
Спортивно-оздоровительный этап				
1-й год (СОГ)	15	3	216	Выполнение норм по физической и технической подготовке
Этап начальной подготовки				
2-й год (НП-1)	14	3	216	Выполнение норм по физической и технической подготовке
3-й год (НП-2)	14	4	288	Выполнение норм по физической и технической подготовке
Тренировочный этап				
4-й год (УТ-1)	12	5	360	Выполнение нормативов ОФП, СФП
5-й год (УТ-2)	12	5	360	Выполнение нормативов ОФП, СФП
6-й год (УТ-3)	12	6	432	Выполнение нормативов ОФП, СФП

Форма обучения – очная. По приказу учреждения, на основании распорядительного акта МКУ «Отдел образования администрации МР Миякинский район РБ» в связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой, учащиеся могут быть переведены на обучение с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Целью является укрепление здоровья, физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность посредством организации занятий хоккеем.

Задачи:

Обучающие:

- обучение навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- обучение основным и специальным элементам игры в хоккей; овладение знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- обучение групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- обучение основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие у учащихся физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, равновесия, гибкости, способности к саморегуляции психического состояния;
- развитие и совершенствование специализированных качеств хоккеиста: скорости бега, стартовой скорости, скорости выполнения приема; «взрывной» силы; чувства удара; чувства шайбы; чувства времени и темпа; чувства быстроты реакции; тактического мышления;
- формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после него.

Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- 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;

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 г.
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденными приказом Минспорта России от 15.05.2019 г. № 373.

II. Учебный план.

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап	
		Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Теоретическая	8	8	10	14	16	20
2.	Общая физическая	60	56	66	68	64	88
3.	Специальная физическая	40	50	62	72	66	84
4.	Техническая	70	60	80	92	90	106
5.	Тактическая	26	26	42	72	80	84
6.	Психологическая подготовка			2	6	6	10
7.	Инструкторско-судейская практика				10	12	14
8.	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4
9.	Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2
10.	Участие в соревнованиях	6	10	20	20	20	20
Общее количество часов		216	216	288	360	360	432

**Учебно-тематический план
Спортивно-оздоровительный этап (1 год обучения)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		
			теория	практика	
1.	Теория	8	12		
1.1	Введение. Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2	Физическая культура и спорт в России.	2	2		
1.3	Развитие хоккея в России и за рубежом	2	2		
1.4	Места занятий, оборудование, инвентарь	2	2		
2.	Общефизическая подготовка	60	5	55	
2.1.	Строевые, общеразвивающие упражнения	14	1	13	Сдача нормативов
2.2.	Гимнастические (акробатические) упражнения	6	1	5	
2.3	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	16	1	15	
2.4.	Легкоатлетические упражнения	14	1	13	
2.5.	Плавание	10	1	9	
3.	Специальная физическая подготовка	40	3	37	
3.1.	Упражнения для развития быстроты	14	1	13	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития гибкости	12	1	11	
3.3	Упражнения на развитие специальной выносливости	14	1	13	
4.	Техническая подготовка	70	8	62	
4.1.	Техника бега на коньках	8	1	7	Сдача нормативов
4.2.	Техника владения клюшкой	8	1	7	
4.3.	Ведение шайбы	10	1	9	
4.4.	Броски шайбы	8	1	7	
4.5.	Остановка шайбы	8	1	7	
4.6.	Обманные движения клюшкой и туловищем	8	1	7	
4.7.	Учебные игры с заданием	10	1	9	
4.8.	Двусторонние игры по упрощенным правилам	10	1	9	
5.	Тактическая	26	4	16	
5.1.	Индивидуальные действия	6	1	5	Учебная игра
5.2	Групповые действия	7	1	6	
5.3	Командные действия	7	1	6	
5.4	Тактика игры вратаря	6	1	5	
6.	Контрольные испытания	4		4	
7.	Медицинский контроль	2		2	
8.	Участие в соревнованиях	6		4	
8.1.	Товарищеские встречи	6		6	
	Итого:	216	32	184	

Этап начальной подготовки (2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		
			теория	практика	
1.	Теория	8	8		
1.1	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2	Краткие сведения о строении организма человека	2	2		
1.3	Гигиенические навыки и знания	2	2		
1.4	Техническая подготовка	2	2		
2.	Общефизическая подготовка	60		60	
2.1.	Строевые, общеразвивающие упражнения	10		10	Сдача нормативов
2.2.	Гимнастические (акробатические) упражнения	4		4	
2.3.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	8		8	
2.4.	Легкоатлетические упражнения	8		8	
2.5.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6		6	
2.6.	Упражнения для развития быстроты	8		8	
2.7.	Упражнения для развития гибкости	6		6	
2.8.	Плавание	10		10	
3.	Специальная физическая подготовка	50		50	
3.1.	Упражнения на развитие специальной выносливости	18		18	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения на развитие ловкости	16		16	
3.3.	Упражнения на развитие «взрывной» силы	16		16	
4.	Техническая подготовка	60	8	52	
4.1.	Техника бега на коньках	4	1	3	Сдача нормативов Учебная игра
4.2.	Ведение шайбы	6	1	5	
4.3.	Броски шайбы	6	1	5	
4.4.	Остановка шайбы	6	1	5	
4.5.	Обманные движения (финты)	6	1	5	
4.6.	Техника игры вратаря	6	1	5	
4.7.	Силовые приемы в борьбе за шайбу	4	1	3	
4.8.	Ловля шайбы на себя	6	1	5	
4.9.	Учебные игры с заданием	8		8	
4.10.	Двусторонние игры по упрощенным правилам	8		8	
5.	Тактическая	22	4	18	
5.1.	Индивидуальные действия	6	1	5	Сдача нормативов
5.2.	Групповые действия	6	1	5	
5.3.	Командные действия	6	1	5	
5.4.	Тактика игры вратаря	4	1	3	
7.	Контрольные испытания	4		4	
8.	Медицинский контроль	2		2	
9.	Участие в соревнованиях	10		10	
8.2.	Товарищеские встречи	4		4	Соревнования
8.3.	Районные, межрайонные соревнования	6		6	
	Итого:	216	24	192	

Этап начальной подготовки (3 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		
			теория	практика	
1.	Теория	10	10		
1.1.	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	2	2		
1.4.	Тактическая подготовка	2	2		
1.5.	Восстановительные мероприятия	2	2		
2.	Общефизическая подготовка	66		72	
2.1.	Строевые, общеразвивающие упражнения	10		10	Сдача нормативов
2.2.	Гимнастические (акробатические) упражнения	6		6	
2.3.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	12		12	
2.4.	Легкоатлетические упражнения	8		8	
2.5.	Плавание	8		8	
2.6.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	8		8	
2.7.	Упражнения на развитие ловкости	6		6	
2.8.	Упражнения на развитие «взрывной» силы	8		8	
3.	Специальная физическая подготовка	62		62	
3.1.	Упражнения для развития быстроты	20		20	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития гибкости	20		20	
3.3.	Упражнения на развитие специальной выносливости	22		22	
4.	Техническая подготовка	80		80	
4.1.	Совершенствование техники бега на коньках	6		6	Сдача нормативов
4.2.	Совершенствование ведения шайбы	8		8	
4.3.	Совершенствование бросков шайбы	8		8	
4.4.	Совершенствование остановки шайбы	8		8	
4.5.	Совершенствование обманных движений	6		6	
4.6.	Совершенствование техники игры вратаря	8		8	
4.7.	Совершенствование силовых приемов в борьбе за шайбу	6		6	
4.8.	Совершенствование ловли шайбы на себя	6		6	
4.9.	Двусторонние игры по упрощенным правилам	12		12	
4.10.	Комбинации из освоенных элементов	12		12	
5.	Тактическая	42	4	38	
5.1.	Совершенствование индивидуальных действий	6	1	5	Учебная игра
5.2.	Совершенствование групповых действий	8	1	7	
5.3.	Совершенствование командных действий	8	1	7	
5.4.	Совершенствование тактики игры вратаря	6	1	5	
5.5.	Учебные игры с заданием	12		11	
6.	Психологическая подготовка	2		2	
7.	Контрольные испытания	4		4	
8.	Медицинский контроль	2		2	
9.	Участие в соревнованиях	20		20	
9.1.	Товарищеские встречи	4		4	
9.2.	Районные, республиканские соревнования	6		6	
	Итого:	288	24	264	

Тренировочный этап (4 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		
			теория	практика	
1.	Теория	28	28		
1.1.	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2		
1.3.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	2		
1.4.	Установка перед игроками и разбор проведённых игр	4	4		
1.5.	Морально-волевая подготовка	2	2		
1.6.	Психологическая подготовка	4	4		
1.7.	Восстановительные мероприятия	6	6		
1.8.	Инструкторская и судейская практика	6	6		
2.	Общефизическая подготовка	88		88	
2.1.	Строевые, общеразвивающие упражнения	20		20	Сдача нормативов
2.2.	Гимнастические (акробатические) упражнения	12		12	
2.3.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	14		14	
2.4.	Легкоатлетические упражнения	12		12	
2.5.	Лыжная подготовка	10		10	
2.6.	Плавание	10		10	
2.7.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10		10	
3.	Специальная физическая подготовка	68		68	
3.1.	Упражнения для развития быстроты	16		16	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития гибкости	12		12	
3.3.	Упражнения на развитие специальной выносливости	14		14	
3.4.	Упражнения на развитие ловкости	12		12	
3.5.	Упражнения на развитие «взрывной» силы	14		14	
4.	Техническая подготовка	104		104	
4.1.	Совершенствование техники бега на коньках	20		20	Сдача нормативов
4.2.	Совершенствование ведения шайбы	22		22	
4.3.	Совершенствование бросков шайбы	14		14	
4.4.	Совершенствование остановки шайбы	6		6	
4.5.	Совершенствование обманных движений	14		14	
4.6.	Совершенствование техники игры вратаря	12		12	
4.7.	Совершенствование техники владения клюшкой	16		16	
5	Тактическая подготовка	44	6	38	
5.1.	Совершенствование индивидуальных действий	6	1	5	Учебная игра
5.2.	Совершенствование групповых действий	8	1	7	
5.3.	Совершенствование командных действий	8	1	7	
5.4.	Совершенствование тактики игры вратаря	6	1	5	
5.5.	Действия защитника	8	1	7	
5.6.	Атака ворот	8	1	7	
7.	Контрольные испытания	8		8	
8.	Медицинский контроль	2		2	
9.	Участие в соревнованиях	18		18	
9.1.	Товарищеские встречи	6		6	Соревнования
9.2.	Внутригрупповые соревнования	4		4	
9.3.	Районные, республиканские	8		8	
	Итого:	360	34	326	

Тренировочный этап (5 год обучения)

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		
			теория	практика	
1.	Теория	16	16		
1.1.	Техника безопасности	2	2		Сдача нормативов
1.2.	Установка перед игроками и разбор проведённых игр	3	3		
1.3.	Морально-волевая подготовка	3	3		
1.4.	Основы методики обучения и тренировки	2	2		
1.5.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	2		
1.6.	Восстановительные мероприятия	4	4		
2.	Общефизическая подготовка	64		86	
2.1.	Строевые, общеразвивающие упражнения	12		12	Сдача нормативов
2.2.	Гимнастические (акробатические) упражнения	4		8	
2.3.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	8		12	
2.4.	Легкоатлетические упражнения	6		10	
2.5.	Плавание	10		10	
2.6.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	8		10	
2.7.	Упражнения на развитие ловкости	8		12	
2.8.	Упражнения на развитие «взрывной» силы	8		12	
3.	Специальная физическая подготовка	66		70	
3.1.	Упражнения для развития быстроты	22		26	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития гибкости	22		22	
3.3.	Упражнения на развитие специальной выносливости	22		22	
4.	Техническая подготовка	90		90	
4.1.	Совершенствование техники бега на коньках	10		10	Сдача нормативов
4.2.	Совершенствование ведения шайбы	10		10	
4.3.	Совершенствование бросков шайбы	8		8	
4.4.	Совершенствование остановки шайбы	14		14	
4.5.	Совершенствование обманных движений	10		10	
4.6.	Совершенствование техники игры вратаря	6		6	
4.7.	Совершенствование техники владения клюшкой	6		6	
4.8.	Двусторонние игры	16		16	
4.9.	Комбинации из освоенных элементов	10		10	
5.	Тактическая	80	6	74	
5.1.	Совершенствование индивидуальных действий	14	1	13	Учебная игра
5.2.	Совершенствование групповых действий	12	1	11	
5.3.	Совершенствование командных действий	14	1	13	
5.4.	Совершенствование тактики игры вратаря	12	1	11	
5.5.	Действия защитника	14	1	13	
5.6.	Атака ворот	14	1	13	
6	Психологическая подготовка	6		6	
7	Инструкторско-судейская практика	12	2	10	
8.	Контрольные испытания	4		4	
9.	Медицинский контроль	2		2	
10.	Участие в соревнованиях	20		20	
10.1.	Товарищеские встречи	10		10	
10.2.	Районные, республиканские	10		10	
	Итого:	360	24	336	

Тренировочный этап (6 год обучения).

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		
			теория	практика	
1.	Теория	20	20		
1.1.	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2.	Установка перед игроками и разбор проведённых игр	4	4		
1.3.	Основы методики обучения и тренировки	4	4		
1.4.	Организация и проведение соревнований	4	4		
1.5.	Восстановительные мероприятия	4	4		
2.	Общефизическая подготовка	88		88	
2.1.	Строевые, общеразвивающие упражнения	18		18	Сдача нормативов
2.2.	Гимнастические (акробатические) упражнения	8		8	
2.3.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	12		12	
2.4.	Легкоатлетические упражнения	12		12	
2.5.	Плавание	10		10	
2.6.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	14		14	
2.7.	Упражнения на развитие ловкости	14		14	
3.	Специальная физическая подготовка	84		84	
3.1.	Упражнения для развития быстроты	20		20	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития гибкости	20		20	
3.3.	Упражнения на развитие специальной выносливости	26		26	
3.4.	Упражнения на развитие «взрывной» силы	18		18	
4.	Техническая подготовка	106		106	
4.1.	Совершенствование техники бега на коньках	8		8	Сдача нормативов
4.2.	Совершенствование ведения шайбы	10		10	
4.3.	Совершенствование бросков шайбы	10		10	
4.4.	Совершенствование остановки шайбы	10		10	
4.5.	Совершенствование обманных движений	10		10	
4.6.	Совершенствование техники игры вратаря	8		8	
4.7.	Совершенствование техники владения клюшкой	10		10	
4.8.	Совершенствование индивидуальных действий	10		10	
4.9.	Совершенствование групповых действий	12		12	
4.10.	Совершенствование командных действий	12		12	
5.	Тактическая подготовка	84		84	
5.1.	Учебные игры с заданием	32		32	Учебная игра
5.2.	Двусторонние игры	32		32	
5.3.	Комбинации из освоенных элементов	20		20	
6.	Психологическая подготовка	10		10	
7.	Инструкторско-судейская практика	14		14	
8.	Контрольные испытания	4		4	
9.	Медицинский контроль	2		2	
10.	Участие в соревнованиях	20		20	
10.1.	Товарищеские встречи	8		8	Соревнования
10.2.	Районные, республиканские	12		12	
	Итого:	432	20	412	

III. Содержание программы

Теоретические занятия (для всех этапов подготовки)

Техника безопасности. Правила поведения для учащихся при занятии хоккеем. Инструкции по охране труда при проведении занятий по хоккею.

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Задачи ДЮСШ в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях. Единая Всероссийская спортивная классификация, её значение в развитии хоккея.

Развитие хоккея в России и зарубежом

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», её история и значение для развития хоккея. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Краткие сведения о строении организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека,

увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приёмы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования

двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Общая и специальная физическая подготовка

(специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду). Атлетическая подготовка хоккеиста и её значение. Краткая характеристика средств

физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

Тактическая подготовка

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот.

Средства тактики.

Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий.

Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием.

Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

Морально-волевая подготовка

спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, её значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к учащимся.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований.

Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса. Схема построения тренировочного занятия в хоккее.

Соотношение частей занятия и средств решения задач каждой части.

Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам.

Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

Правила игры, организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности.

Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

Установка перед игроками и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря.

Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности.

Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Места занятий, оборудование, инвентарь

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

Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Психологическая подготовка.

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

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

Общая психологическая подготовка

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

- 1) воспитание личностных качеств учащихся;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;

- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка к конкретному матчу

- Осознание игроками значимости предстоящего матча
- Изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности)
- Изучение сильных и слабых сторон игры соперника и подготовка к матчу с учетом своих возможностей в настоящий момент
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящей игре
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем, создание бодрого эмоционального состояния.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств :педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя (как психолога) в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико–биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в хоккее;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- составить комплекс упражнений по проведению разминки.

Судейство учебно-тренировочных групп в основном проводят сами учащиеся под руководством тренера.

Общая физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

-Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

-Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из

положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

-Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полномприсяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

-Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге, с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересечённой местности.

Упражнения для развития быстроты.

-Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

-Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

-Прыжки в высоту, длины, тройнымс разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

-чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

Специальная физическая подготовка СФП (для спортивно-оздоровительного этапа)

На развитие быстроты

Для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации. Для совершенствования стартового разгона. Для повышения абсолютной скорости.

для повышения скорости рывково-тормозных действий. для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

На развитие гибкости

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, мячами (по одному и в парах). Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения из хоккея. Подвижные игры.

На развитие выносливости

Упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

На развитие ловкости

Специальные упражнения из хоккея (удары по шайбе клюшкой и ногой, ведение и отбор шайбы, передачи шайбы). Упражнения с шайбой. Акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения. Гимнастические упражнения на гимнастической скамейке и на козле. Подвижные игры.

СФП (для этапов начальной подготовки)

Упражнения для развития «взрывной» силы.

-Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. 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 40 метров в различных направлениях. Бег 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). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

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. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

-Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. 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, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

СФП (для тренировочных этапов)

Упражнения для развития «взрывной» силы.

-По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжелённой шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

-По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости.

-По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости.

- По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнёра, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости.

- По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

Техническая подготовка.

Для спортивно-оздоровительного этапа (1 год обучения).

Техника игры

Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90°. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперед по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

Основная стойка хоккеиста.

Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры.

Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крючком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

Для этапов начальной подготовки (2, 3 года обучения)

Техника игры

Повторить ранее пройденный материал. Дальнейшее изучение передвижения на коньках. Бег рывками с изменением направления движения. Эстафеты поперек и вдоль поля (по прямой и дугам). Бег спиной вперед. Переступание скрестным шагом. Торможение с поворотом на 90° одним коньком. Торможение с поворотом и последующим ускорением. Прыжки в длину через препятствия, отталкиваясь одной и обеими ногами.

Ведение шайбы. Ведение шайбы с подкидкой ее через низкий борт и другие препятствия. Ведение шайбы с подпрыгиванием коньком. Ведение шайбы сбоку и закрывание ее туловищем и клюшкой от ударов противника.

Броски шайбы. Бросок шайбы слева, справа, после ведения на различных скоростях. Подкидка шайбы. Удар по шайбе с места и в движении. Бросок с последующим добиванием.

Остановка шайбы. Остановка шайбы крючком клюшки с подстраховкой коньком. Остановка рукояткой клюшки шайбы, скользящей далеко от хоккеиста.

Обманные движения (финты). Обманные движения, предшествующие броску, удару по шайбе. Обманные движения, предшествующие передаче шайбы. Обманные действия за счет изменения скорости и направления-

Силовые приемы в борьбе за шайбу. Прижимание владеющего шайбой к борту. Толчок плечом, грудью, бедром с последующим овладением шайбой. Ведение силовой борьбы за шайбу у бортов и в углах поля.

Ловля шайбы на себя. Подкатывание под игрока, бросающего шайбу. Положение хоккеиста при выполнении приема ловли шайбы на себя.

Техника игры вратаря. Повторить ранее пройденный материал. Отбивание шайбы рукой, держащей клюшку (положение рук и туловища, имитация приема с клюшкой в руке). Отбивание шайбы клюшкой, летящей под неудобную руку (положение клюшки, отбивающей шайбу, положение конька при отбивании, страховка коньком, клюшкой и щитком). Имитация отбивания клюшкой.

Для тренировочного этапа (4, 5, 6 года обучения).

Техника игры

Совершенствование всех приемов техники бега на коньках. Бег по прямой 60—100 м. Бег между стойками. Эстафеты на время. Бег спиной вперед с изменением скорости движения, с внезапными остановками.

Дальнейшее совершенствование техники владения клюшкой.

Ведение шайбы. Совершенствование техники ведения шайбы всеми изученными способами с увеличением скорости передвижения рывками, с обводкой стоек. Обводка стоек с последующей передачей шайбы партнеру или броском по цели. Обводка стоек по ходу движения в правую, левую сторону. Обводка стоек с применением обманных движений.

Броски шайбы по воротам справа и слева. Броски после ведения обводки стоек (справа и слева). Атака ворот 2—3 игроками с последующим броском без сопротивления и против 1—2 защитников. Бросок по воротам после остановки шайбы партнером. Бросок с выходом один на один с вратарем.

Остановка шайбы клюшкой, коньком, туловищем в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой ситуации.

Обманные движения (финты). Обыгрывание противника, применяя финты туловищем, клюшкой. Совершенствование техники выполнения финтов в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника игры вратаря. Дальнейшее совершенствование техники отбивания (клюшкой, коньком, щитком) и ловли шайбы.

Техническая подготовка для всех этапов.

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно - оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
			Год обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+					
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+					
3	Скольжение на двух 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) (переступанием)	+					
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+				
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+	+	+	+
11	Торможения полуплугом и плугом	+					
12	Старт с места лицом вперед	+	+	+			
13	Бег короткими шагами		+	+	+	+	+
14	Торможения 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		+				
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	Кувырок в движении				+		
25	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+	+	+	+	+
26	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+
27	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно - оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
			Год обучения					
			1-й	2й	3-й	4-й	5-й	6-й
1	2	5	6	7	8	9	10	
1	Основная стойка хоккеиста	+						
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+						
3	Ведение шайбы на месте	+	+					
4	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	
7	Короткое ведение шайбы с перекладыванием 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	Силовая обводка				+	+	+
14	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+
15	Финт клюшкой		+	+	+	+	+
16	Финт с изменением скорости движения				+	+	+
17	Финт головой и туловищем		+	+	+	+	+
18	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+
19	Финт - ложная потеря шайбы				+	+	+
20	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)	+	+	+	+	+	+
21	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+
22	Удар шайбы с длинным замахом		+	+	+	+	+
23	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)			+	+	+	+
24	Бросок-подкидка		+	+	+	+	+
25	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+
26	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы					+	+
27	Броски шайбы с неудобной стороны		+	+	+	+	+
28	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+
29	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям			+	+	+	+
30	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+
31	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+	+	+	+	+
32	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.				+	+	+
33	Остановка и толчок соперника грудью				+	+	+
34	Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+	+	+
35	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой				+	+	+

Техническая подготовка всех этапов. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		
			Год обучения					
			1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
1	2	5	6	7	8	9	10	
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+					
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+					
3	Приемы техники передвижения на коньках	+						
4	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+				
5	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+			
6	Передвижение вперед выпадами	+	+	+				
7	Торможение плугом, полуплугом	+						
8	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	
9	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+	+	
10	Повороты в движении на 180 ⁰ , 360 ⁰ в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	
11	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	
<i>Ловля шайбы</i>								
12	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+						
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в	+	+		+			

	сторону (вправо, влево) на параллельных коньках						
14	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		+		+		
15	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+		+		
<i>Техника игры вратаря</i>							
16	Ловля шайбы ловушкой в шпагате					+	+
17	Ловля шайбы на блин					+	+
18	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+		+		
<i>Отбивание шайбы</i>							
19	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+		+		
20	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+		+	+		
21	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена			+			
22	Отбивание шайбы коньком	+	+		+		
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+		+		
24	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и на два колена		+		+		
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки				+	+	+
26	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и на два колена			+	+		
27	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена					+	+
28	Отбивание шайбы щитками в шпагате			+			
29	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки				+		
30	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)					+	+
<i>Прижимание шайбы</i>							
31	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+		+		
32	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении		+		+	+	+
33	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена		+	+			
34	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+		+	+	+
35	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту		+	+			
36	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+		+	+	+
37	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками					+	+
38	Передача шайбы подкидной					+	+
39	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками					+	+

Тактическая подготовка.

Для спортивно-оздоровительного этапа (1 год обучения).

Тактика игры

Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного

защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет» игрок.

Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

Для этапов начальной подготовки (2, 3 года обучения)

Тактика игры

Повторить ранее пройденный материал.

Совершенствование в индивидуальных тактических действиях: обводка игрока с применением финта клюшкой или туловищем; тактические действия при выходе из зоны защиты, прохождении средней зоны и входе в зону нападения; действия в зоне нападения; тактические действия при выходе из зоны нападения. Выбор места для обороны в средней зоне и зоне защиты.

Совершенствование в групповых тактических действиях: передачи шайбы на свободное место и с броском о борт (скорость бега и полета шайбы различны) в игровых упражнениях 4:5; 4:3; 5:3; и т. д. Атака ворот при численном большинстве. Помощь партнеру при атаке ворот противника.

Тактические действия вблизи ворот противника: закрывание вратаря при бросках партнеров издали, выбор места для добивания шайбы при переходе к обороне, подстраховка.

Совершенствование в командных тактических действиях. Действия в зоне защиты, в средней зоне и зоне нападения; розыгрыш и сбрасывание шайбы в зоне нападения. Выход из зоны нападения. Обороняющие тактические действия в средней зоне. По строение обороны у синей линии. Тактические действия в зоне защиты. Подстраховка и помощь партнеру при держании игрока и отборе шайбы. Тактика игры при неравночисленных составах и смене игроков.

Тактика игры вратаря; Ориентироваться при выборе места в зависимости от направления развития атаки противника и руководить действиями своих игроков.

Для тренировочных этапов (4, 5, 6 года обучения).

Тактика игры

Дальнейшее совершенствование индивидуальных групповых и командных тактических действий. Совершенствование игры команды в целом с нападением и обороной. Начало Обороняющей (переход от обороны к наступлению). Атака. Совершенствование игры в неравночисленных составах: при численном большинстве — 5:4, 5:3, 4:3, при численном меньшинстве — 4:5, 3:5, 3:4. Взаимостраховка и страховка.

Изучение действий защитника при обороне своих ворот, в непосредственной близости от ворот. Контратаки, начатые защитником; дальнейшие действия защитника в развитии контратаки. Действия защитника у синей линии зоны нападения, крайнего и центрального нападающих при обороне ворот, в атаках и контратаках — движение на ворота противника и выбор места для взятия ворот. Переход к обороне при контратаке противника. Взаимостраховка и страховка.

Передача шайбы вперед на катящегося игрока (скорость различна). Передача шайбы в движении между 3—4 игроками (количество касаний ограничено). Передача шайбы между 3—4 игроками в квадрате или треугольнике в одно касание; то же при передаче двух, трех шайб.

Игры в квадрате: один против трех, двое против трех, трое против трех с одним нейтральным игроком.

Атака ворот двумя нападающими против одного защитника и вратаря тремя нападающими против двух защитников. Дальнейшее совершенствование тактики игры крайних нападающих и центрального нападающего в обороне и атаке. Взаимостраховка и страховка.

Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах в зависимости от расположения игрока, владеющего шайбой. Например: а) при нахождении игрока с шайбой на фланге вратарь перемещается в ближний угол ворот и, сохраняя основную стойку, закрывает ближний угол; б) при атаке противника по центру вратарь выезжает из ворот навстречу противнику, сохраняя основную стойку, и готовится к ловле или отбиванию шайбы.

Сохранение основной стойки при передвижении вратаря. Закрывание ближнего угла ворот при нахождении противника за воротами.

Контрольные испытания

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется текущий контроль подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: сдача нормативных требований по физической подготовке.

Медицинский контроль

Медицинский контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

Участие в соревнованиях.

- Участие в первенствах ДЮСШ по хоккею.
- Участие в товарищеских встречах.
- Участие команды в республиканских соревнованиях.
- Участие в составе сборной команды района в республиканских соревнованиях по хоккею.

IV. Методическое обеспечение

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно расходовать свой потенциал. При правильной технике катания юный хоккеист будет знать: правильную посадку; момент отталкивания мыском и вынос ноги на внешнее ребро лезвия; перенос центра тяжести с левой на правую ногу; ноги полусогнутые. При скольжении перебежкой нога идет сверху через другую ногу под углом 45°, корпус должен иметь наклон в сторону поворота. При этом клюшка у игрока должна быть в одной руке. При передаче и бросках, крюк клюшки должен быть закрытый, нижняя рука находится посередине клюшки. Бросок в хоккее производится за счет корпуса.

Технические приёмы сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими. Для этого используются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные удары по шайбе. Играющие стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным

средством активного досуга.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности, строго нормировать физические нагрузки. Большое внимание следует уделять технической подготовке юных хоккеистов. В занятие необходимо включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание нормальной осанки.

Кроме этого на занятиях с детьми следует уделять должное внимание освоению технике хоккея, т.к. организм воспитанников вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У обучающихся достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми для создания целостного представления изучаемого приема, необходим образцовый показ педагогом приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (виды подготовки, воспитательную работу, воспитательные мероприятия и комплексный контроль) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

В качестве основного принципа организации учебно-воспитательного процесса предлагается игровой принцип, предусматривающий широкое использование игровых комплексов и тренировочных заданий. Учебное занятие строится с учетом постепенно повышающихся требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям хоккеем.

Обучение новому техническому приему начинается с создания представления о нем. С этой целью педагог объясняет назначение данного приема и показывает его обучающимся. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действиях). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы. Важно, чтобы воспитанники поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию. Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки хоккеистов используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике подготовки хоккеистов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений хоккеиста с шайбой и без шайбы – по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения шайбой или тактических действий.

Игровой метод обусловлен методическими особенностями хоккея, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для хоккеиста.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности хоккеиста. Используется как при разучивании приемов владения шайбой, так и в самостоятельных занятиях (игры: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения;

методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений с шайбой и без шайбы при их изучении (удары, остановки, прыжки и др.) и в процессе их совершенствования;

методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике хоккея и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

Основными средствами обучения являются физические упражнения, которые по признаку специфичности разделяются на 3 группы:

- *общеподготовительные* упражнения – это упражнения, способствующие совершенствованию физических качеств: ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости;

- *упражнения, способствующие освоению техники* движений с шайбой и без шайбы:

– с шайбой (удары клюшкой, передачи шайбы разными способами, остановки, ведения, финты, вбрасывания, отборы шайбы, приемы вратаря);

– без шайбы (бег с разными направлениями движения и положениями тела, прыжки с места и с разбега, обманные движения – финты туловищем);

• *упражнения, способствующие освоению* индивидуальных, групповых и командных тактических действий и развитию специальных качеств хоккеиста в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, быстроты перемещения, тактического мышления), обеспечивающих ориентировку хоккеистов в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации.

Формы организации учебного процесса

Основной формой организации учебного процесса является занятие, которое проводится с постоянным составом обучающихся под руководством тренера-преподавателя. Занятие строится по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности, предусмотреть организацию и методы проведения в зависимости от задач занятия и конкретных условий.

План (структура) занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Задачи:

1. Организация группы для занятий, мобилизация внимания и регулирование эмоционального состояния обучающихся.

2. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

Средства: построение, ходьба различными способами в изменяющемся темпе в сочетании с движениями рук и туловища, умеренный бег, бег с ускорением, прыжки, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения и подвижные игры. Продолжительность: 10-20% времени, отведенного на занятие. Чтобы добиться высокой эффективности подготовительной части занятия, необходимо: проводить упражнения без больших пауз; чередовать упражнения, оказывающие воздействие на различные мышечные группы; выполнять движения с большой амплитудой; чередовать упражнения, различные по характеру выполнения - на силу, растягивание и расслабление, упражнения медленные и плавные с быстрыми. На отдельных занятиях тренировочного характера первая часть проводится в виде разминки (общей и специальной), направленной на специализированную подготовку организма к выполнению основной части.

Основная часть.

Основное назначение: обучение специальным знаниям и навыкам.

Задачи:

1. Повышение уровня физического развития и подготовленности воспитанников.

2. Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.

3. Овладение техникой в хоккее.

Средства: упражнения в технике хоккея. Продолжительность: 70-80% времени занятия. Продолжительность и построение основной части занятия зависят от задач, подготовленности обучающихся и условий проведения.

Основная часть занятия может состоять из двух разделов:

1. Изучение и разучивание техники хоккея с помощью специальных упражнений.
2. Применение и закрепление изученного материала на практике. Однако в отдельные занятия может включаться лишь один из этих разделов.

Заключительная часть

Основное назначение: завершение занятия.

Задачи:

1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления.
2. Подготовка к ведущей деятельности (после занятия).
3. Подведение итогов занятия.

Средства: медленная ходьба и бег, строевые упражнения, упражнения на внимание, расслабление, упражнения в отдельных приемах хоккея, разбор ошибок и замечания по занятию.

Продолжительность: 5-10% всего занятия.

В заключительной части применяются упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации, известные детям. Их назначение - снять нагрузку и привести организм в относительно спокойное состояние. В конце занятия важно умело снизить эмоциональное состояние обучающихся.

При подведении итогов педагог останавливается на типичных ошибках и путях их устранения, разбирает на схемах технические недостатки. После этого даются индивидуальные задания.

Структура занятия не является стандартом, она изменяется в зависимости от задач и содержания занятия, периода тренировки и контингента обучающихся. В связи с этим в практике используются различные типы занятий; вводное, общей физической подготовки, изучения нового материала, смешанный, контрольный (для текущего учета).

Ожидаемые результаты.

К концу обучения учащиеся будут знать:

1. правила игры в хоккей;
2. основные приемы техники хоккея (виды ударов, остановка, ведение и выбрасывание шайбы)
3. основы индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
4. рациональные приемы техники и тактики игры в хоккей;
5. особенности зарождения, истории хоккея;
6. физические качества и правила их тестирования;
7. основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях хоккеем и правила его предупреждения.

Будут уметь:

1. выполнять основные приемы техники хоккея (удары по шайбе, остановка, ведение, выбрасывание, передача и отбор шайбы);
2. владеть основами тактики хоккея;
3. при ударе по шайбе придавать ее полету правильное направление, определенную скорость, высоту и дальность полета;
4. выполнять финты – обманные движения, приемы игры вратаря;
5. хорошо ориентироваться в быстро меняющейся обстановке игры.

Литература

Для тренеров-преподавателей

1. Примерная программа спортивной подготовки по хоккею для ДЮСШ, СДЮШОР. Авторский коллектив: В.П. Савин., Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков (Москва, Издательство Советский спорт, 2009. - с. 101).
2. Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденными приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 149.
3. Гигиена физического воспитания и спорта: конспект лекций/ сост. В.А. Смирнов, С.А. Лобанов. - Уфа: Вагант, 2007-88с.
4. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов/ Р.Д. Сейфулла, З.Г. Орджоникидзеи др. - М.: Литтерра, 2003.- 320 с.

Для учащихся

1. "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". В.А. Быстров, Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов/ Р.Д. Сейфулла, З.Г. Орджоникидзеи др. - М.: Литтерра, 2003.- 320 с.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Хоккей» в 2022-2023 учебном году составляет:

216 часов (спортивно-оздоровительный этап, 1 год обучения).

216 часов (этап начальной подготовки, 2 год обучения).

288 часов (этап начальной подготовки, 3 год обучения).

360 часов (тренировочный этап, 5 год обучения).

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало учебного года: 01 сентября 2022 года.

Окончание учебного года: 31 мая 2023 года.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Каникулы:

Зимние - с 01.01.2023 г. по 08.01.2023 г.

Летние - с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.

Занятия в секции «Хоккей» проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий.

2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации образовательной программы используются помещения:

– Спортивный зал (РБ, Миякинский район, с. Киргиз-Мияки, ул. Ленина, д. 28)

– Спортивный зал, хоккейная коробка, тренажерный зал, плавательный бассейн, раздевалки, душевые (РБ, Миякинский район, с. Киргиз-Мияки, ул. Шоссейная, д. 20 (МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ)).

Для реализации программы необходимы спортивный инвентарь, оборудование:

– комплект формы вратаря;

– комплект формы игроков;

– помещение для хранения формы, предметов для физической подготовки;

– хоккейные клюшки, шайбы;

– технические средства обучения: ворота переносные; мячи набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки; гантели; тренажеры силовые; гимнастические маты.

Формы контроля учащихся

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся секции.

Текущий контроль осуществляется в форме матчевых и товарищеских встреч по хоккею.

Промежуточный контроль - это участие в районных и региональных соревнованиях по хоккею.

Кроме того, тренер-преподаватель в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья учащихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением учащихся в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности учащихся на данном этапе соревнований и тренировок;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Контрольно-переводные нормативы

№ п/ п	Тесты	НП-1			НП-2			УТ-1		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
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	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег на коньках 18 х 12 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
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71

	прохождения тестов 5 и 6)									
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12

№ п/ п	Тесты	Возраст					
		УТ-2			УТ-3		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-
4	Поднимание туловища (кол-во раз в сек.)	49	46	44	50	48	45
4	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34
5	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3
6	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3
3	Челночный бег на коньках 18 x 12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0
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
8	Точность бросков шайбы в цель (кол-во очков)	17	16	14	19	17	15