

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кингисеппская спортивная школа «Юность»

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУДО «КСШ «Юность»
Протокол № 2
«23» мая 2024 г

«Утверждена»
Приказом директора
МБУДО «КСШ «Юность»
№ 40 –О.Д.
«27» мая 2024г

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

«ХОККЕЙ»

Возраст детей 8-17 лет

Срок реализации 1 год

Составитель программы:
Ипатов Дмитрий Владимирович

г.Кингисепп

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

II. Нормативная часть программы

2.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы

2.2. Общие требования к организации тренировочной работы

III. Учебный план

IV. Методическая часть программы

4.1. Организационно-методические указания

4.2. Программный материал для практических занятий

4.3. Теоретическая подготовка

4.4. Техническая подготовка

4.5. Тактическая подготовка

4.6. Психологическая подготовка

V. Воспитательная работа

VI. Контроль за подготовкой юных хоккеистов

VII. Контрольные нормативные требования

VIII. Перечень информационного обеспечения

Приложение 1. Оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий.

Приложение 2. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по хоккею.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая Программа по виду спорта «хоккей с шайбой» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки с обучающимися муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Кингисеппская спортивная школа «Юность» (далее - Учреждение).

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа раскрывает рекомендации построения, содержания и организации тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки спортсменов, приводятся планы распределения учебного материала по хоккею с шайбой, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы следующего этапа подготовки.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» разработана на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность общеразвивающей программы по хоккею с шайбой направлена не только на получение знаний, умений и навыков занимающимися, а также на обеспечение организации содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Данная программа предполагает освоение по трём уровням: стартовый уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень - освоение основных элементов, продвинутый уровень - совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять обучающимся задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала. Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы.

Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру- преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Одной из сфер нашей общественной жизни является спорт, который служит средством физического, нравственного и интеллектуального воспитания человека.

Хоккей с шайбой - прекрасное зрелище для больших аудиторий, могучее средство физического воспитания и волевой закалки миллионов молодых людей, организация их досуга. Хоккей с шайбой любят за удаль, за огненный характер игры, где порой непросто разобраться в вихре происходящих событий. Это схватка страстей, скрытая борьба характеров. Хоккей - командная спортивная игра, которая проходит в высоком темпе и насыщена острыми, острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Как вид спорта - хоккей имеет скоростно-силовую направленность. Хоккей способствует отработке быстрых точных координированных движений, тренирует память, органы чувств, особенно зрение, сопровождается эмоциональным возбуждением, совершенствует физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую активность; деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для профилактики заболеваний и поддержания здоровья занимающихся.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на стадионе, так и на хоккейном корте. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий хоккеем с шайбой.

Задачи программы:

- популяризация хоккея с шайбой и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами избранного вида спорта - хоккеем с шайбой;

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

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

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

II. Нормативная часть программы.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача.

Рабочая программа рассчитана на 276 часов подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Этап подготовки	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во уч. часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	до 20	6	Прирост показателей ОФП

2.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 8 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься хоккеем, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной полготовки по виду спорта «Хоккей».

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия (академического часа) для детей 8-17 лет составляет 45 минут.

Численный объем обучающихся, объем учебно-тренировочной работы устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Данная программа рассчитана на обучающихся разного возраста, срок реализации программы составляет 1 год.

Для зачисления в группу спортивно-оздоровительного этапа необходимо:

- заявление от родителей (законных представителей ребенка);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка с допуском к занятиям физической культурой.
- ксерокопии свидетельства о рождении, СНИЛСа, медицинского полиса.

Решение задач, поставленных перед группами спортивно - оздоровительного этапа (далее - СОЭ) предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям по хоккею;
- укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в хоккей;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой;
- хоккейная ледовая площадка;
- спортивный инвентарь (мячи набивные, игровые и прочее)
- спортивная экипировка для занятий на льду и в спортивном зале.

При обучении простейших элементов хоккея с шайбой следует применять такие методы как: словесные, наглядные, практические (проводка по элементу). Занятия проводятся эмоционально с использованием игрового и соревновательного методов, которые создают условия для адаптации навыков к нагрузкам и снижают утомление. Используется также метод повтора, но следует избегать его чрезмерного использования.

Подбор средств осуществляется на основе доступности, разностороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств. С этой целью проводятся различные упражнения: общеразвивающие, специальные.

Критериями оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп является:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

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

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

2.2. Общие требования к организации тренировочной работы.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета и утверждается директором.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися избранного вида спорта.

В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из Учреждения и зачислены на обучение по этой же программе или переведены на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по программе (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в Учреждении при наличии свободных мест).

Объем и срок освоения программы - при разработке учебного плана групп СОЭ с элементами хоккея, учитывается режим тренировочной работы в неделю. Годовой план рассчитан на 46 недель обучения, при занятиях 3 раза (6 часов в неделю), продолжительность одного занятия 45 минут. Общее количество в году - 276 часов.

Отчисление обучающихся производится по следующим основаниям:

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

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным программой по хоккею с шайбой.

III. Учебный план

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

№	Содержание раздела	Всего часов	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1	Теоретическая подготовка	5	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	138	12	14	12	12	12	12	12	14	14	12	12	-
3	Спец. физическая подготовка	24	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	-	-
4	Техническая подготовка	78	6	8	8	6	8	6	6	8	8	8	6	-
5	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6	Интегральная подготовка	10	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
7	Психологическая подготовка	5	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-
8	Контрольные испытания.	6	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
9	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО	276	26	26	26	26	26	24	27	26	26	25	18	-

IV. Методическая часть программы

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. При проведении тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе необходимо уделять большое внимание технике безопасности как на свежем воздухе, в спортивном зале, так и на льду.

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

Основными формами обучения игры в хоккей являются - групповые занятия, которые отвечают характеру игры в хоккей с шайбой, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также участие в физкультурно-массовых мероприятиях, соревнованиях.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, в индивидуальном. При начальном обучении в основном используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

4.1. Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея с шайбой, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них 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 в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

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

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

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

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо

воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

4.2. Программный материал для практических занятий

Физическая подготовка

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

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

Общая физическая подготовка обязательна в подготовке хоккеистов всех уровней, однако ее удельный вес в интегральной подготовке во многом определяется квалификацией хоккеиста. На первых этапах многолетней подготовки ее удельный вес значительно больше, чем на этапе спортивного совершенствования

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

Общеподготовительные упражнения:

1.1. Строевые и порядковые упражнения.

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

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

1.2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны

туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног 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.

1.3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах. Упражнения со снарядами: с гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату. При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в длину, многоскоки. Прыжки и бег по лестнице. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Метания мяча, упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.

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, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять

упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной переменной интенсивностью.

При воспитании физических качеств у занимающихся необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп. Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп: Встряхивание рук, мышцы расслаблены; Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед; Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены; Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться; Потряхивание кистей рук над головой; Исходное положение - стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны - руки «уронить». Прийти в исходное положение; Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить; Маховые движения рук в стороны; Потряхивание ног попеременно; Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться; Передвижение приставными шагами правым и левым боком; Висы.

Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 120 ударов в минуту. Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

Тест Купера -12 минутный бег. Спортивные игры - преимущественно футбол, баскетбол.

Специально-подготовительные упражнения:

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

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов.

Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту

хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой, челночного бега 6x9 м с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий: - эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

4.3. Теоретическая подготовка

Темы теоретической подготовки:

Физическая культура и спорт в России

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея

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

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

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

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

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

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы, и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

4.4. Техническая подготовка

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

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

В таблицах 1,2 и 3 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица 1. Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

№	Приемы техники хоккея
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке +
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста +
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул +
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой 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.	Торможения полуплугом и плугом +
12.	Старт с места лицом вперед +
13.	Бег короткими шагами +
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног +
15.	Бег спиной, вперед не отрывая коньков ото льда +
16.	Бег спиной вперед переступанием ногами +

Таблица 2. Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№	Приемы техники хоккея
1.	Основная стойка хоккеиста +
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы): обычный, широкий,
3.	Ведение шайбы на месте +
4.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу +
5.	Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы +
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед +
7.	Обводка соперника на месте и в движении +
8.	Длинная обводка +
9.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) +
10.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) +
11.	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы +
12.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем +
13.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания +

Таблица 3. Техническая подготовка. Техника игры вратаря

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

4.5. Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. В таблице 4 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в

обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Таблица 4. Тактическая подготовка

Приемы тактики обороны

Приемы индивидуальных тактических действий

1. Скоростное маневрирование и выбор позиции +
2. Отбор шайбы перехватом +
3. Отбор шайбы клюшкой +

Приемы тактики нападения

Индивидуальные атакующие действия

1. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем +

Групповые атакующие действия

1. Передачи шайбы - короткие, средние, длинные +
2. Передачи по льду и над льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место +

Тактика игры вратаря

Выбор позиции в воротах

1. Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) +
2. Прижимание шайбы +
3. Выбрасывание шайбы +

4.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе 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 проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания: устойчивость, сосредоточенность
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду,

патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Воспитание волевых качеств

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

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

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

Развитие процессов восприятия

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

Развитие внимания

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

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом

пространстве с большим количеством объектов, например, игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать

чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:
-включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;

- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

V. Воспитательная работа

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

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

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

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

Воспитательные средства, используемые на работе:

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

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

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

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

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

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

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

Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением.

Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

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

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

VI. Контроль за подготовкой юных хоккеистов

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе учебно-тренировочной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- 1) врачебные обследования;
- 2) антропометрические обследования;
- 3) тестирование уровня физической подготовленности;
- 4) расчет и анализ учебно-тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- 5) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;
- 2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости

тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

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

К показателям объема следует отнести количество:

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

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

VII. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе

Контрольные упражнения по специальной физической и технической подготовке в спортивно-оздоровительных группах проводятся для выявления одаренных детей и не являются основанием для отчисления из группы.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

- бег 20 метров;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- бег на коньках 20 м;
- бег на коньках челночный 6х9 м;
- бег на коньках спиной вперед 20 м;
- бег на коньках слаломный без шайбы;
- бег на коньках слаломный с ведением шайбы

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 8 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и зачисления в группу начальной подготовки.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Хоккей с шайбой»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Норматив	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м	сек	5	4.1	4.9
			4	4.2	5.0
			3	4.3	5.1
			2	4.4	5.2
			1	4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	155	145
			4	150	140
			3	145	135
			2	140	130
			1	135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	5	25	20
			4	23	18
			3	20	15
			2	17	12
			1	15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 20 м	сек	5	4.4	5.1
			4	4.5	5.2
			3	4.6	5.3
			2	4.7	5.4
			1	4.8	5.5
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м	сек	5	16.6	18.1
			4	16.7	18.2
			3	16.8	18.3
			2	16.9	18.4
			1	17.0	18.5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	сек	5	6.4	7.0
			4	6.5	7.1
			3	6.6	7.2
			2	6.7	7.3
			1	6.8	7.4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	сек	5	13.0	14.0
			4	13.2	14.2
			3	13.3	14.3
			2	13.4	14.4
			1	13.5	14.5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	сек	5	15.0	17.0
			4	15.2	17.2
			3	15.3	17.3
			2	15.4	17.4
			1	15.5	17.5

VIII. Перечень информационного обеспечения

1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист; Пособие для тренеров. - М.; Физкультура и спорт, 1986. - 208 с.
2. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. - М.: Terra-Спорт, 2006. - 64с., ил.
3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., Физическая культура и спорт. 1980. С. 305-326.
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
5. Колосков, В.И. Подготовка хоккеиста: техника, тактика / В.И. Колосков, Климин В.П. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 200 с., ил.
6. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 400 с.
7. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста». изд-во М. «Просвещение» 1986
8. Хоккей: примерная программа/М.: Советский спорт, 2009. Под ред: Ю.Г. Казанцева

Перечень аудиовизуальных средств

1. Подготовка вратаря на льду. Видеоурок.
2. Подготовка игрока. Тренировки на льду. Видеоурок.
3. Функциональная подготовка вратаря вне льда. Видеоурок.
4. Подготовка игрока. Тренировка техники вне льда. Видеоурок.
5. Подготовка вратаря. Стойка, позиция, поза. Видеоурок.
6. Подготовка вратаря. Движение в воротах. Видеоурок.
7. Вратарь. Парирование бросков. Видеоурок.
8. Мастерство защитника. Видеоурок.
9. Техника владения шайбой. Видеоурок.
10. Тактические варианты игры. Тактика отката. Игра на вбрасываниях. Видеоурок.
11. Завершение атаки. Видеоурок.
12. Использование современных хоккейных технологий при подготовке вратаря.
13. HockeyCanada. Методическое видео пособие по подготовке хоккеистов.
14. Видеокурс. Школа вратарей Владислава Третьяка.
15. Видеокурс обучения технике катания на коньках.
16. Подготовка игрока с использованием современных технологий. Видеоурок.
17. Межсезонная подготовка игрока. Видеоурок.
18. Юрзинов В.В. Предсезонная подготовка. Видеоурок.
19. Комплекс современных упражнений для физической подготовки хоккеистов.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
3. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.
4. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru)

5. <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России

6. <http://zshr.ru/> - Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба»

Приложение 1

***Оборудование, спортивный инвентарь
и форма для проведения практических занятий***

<i>N n/n</i>	<i>наименование</i>	<i>количество</i>
1	Клюшка для игры в хоккей с шайбой	15 штук
2	Шайба	20 штук
3	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, наколенники)	4 комплекта
4	Защита игрока (панцирь, шорты, защита голени, наколенники, визор, краги)	15 комплектов
5	Клюшка вратаря	6 штук
6	Раковина защитная	15 штук
7	Перчатки вратаря (блин, ловушка)	4 комплекта
8	Шлем защитный для игрока	15 штук
9	Шлем защитный для вратаря	4 штуки
10	Коньки хоккейные для игрока	15 пар
11	Коньки хоккейные для вратаря	4 пары
12	Гетры	15 пар
13	Майка игрока	15 штук
14	Рейтузы для игрока	15 штук
15	Гантели различных весов	20 пар
16	Скакалки	15 штук
17	Медицинболы от 1 до 5 кг	5 комплектов
18	Барьеры легкоатлетические	10 штук
19	Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные)	3 штуки
20	Палки гимнастические	20 штук

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по хоккею.

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

- Травмы при падении на льду;
- Травмы при применении силовых приемов;
- Выполнение упражнений без разминки;
- Обморожение или переохлаждение;
- Потертости от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1. Требования безопасности перед началом занятий.

1.1. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

1.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.

1.3. Провести разминку.

2. Требования безопасности во время занятий.

2.1. Запереть все калитки на корте.

2.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

2.3. Во избежание потертостей ног не надевать тесную или слишком свободную обувь.

2.4. Выходить на лед только с разрешения тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. Снять хоккейную форму.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

4.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.