

Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол № 1
от 28.08.2019 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБУ «ФОК «Победа»
№ 2/80 от 30.08.2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта
«ХОККЕЙ с шайбой»

Срок реализации 3 года
Возраст детей 4-18 лет

Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Еганов С.Д.
Жаворонков Н.С.
Бакаев М.А.

г. Богородск Нижегородская область

2019 г.

I. Пояснительная записка	3
II. Организационно-педагогические условия.....	4
2.1. Формы аттестации.....	7
2.2. Учебный план.....	8
2.3. Календарный учебный график годового цикла подготовки.....	9
III. Рабочая программа.....	10
3.1. Теоретическая подготовка.....	10
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП).....	11
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).....	12
3.4. Техническая подготовка.....	14
3.5. Тактическая подготовка.....	15
IV. Оценочные и методические материалы.....	17
4.1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки.....	17
4.2. Контрольно-переводные нормативы.....	18
4.3. Перечень информационного обеспечения.....	20

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей с шайбой — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 61 х 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды — пять человек и вратарь.

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются общеразвивающие группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения шайбой и элементы хоккейной игры. Образовательная деятельность учреждения осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки хоккеистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Актуальность и новизна программы: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению хоккею детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники хоккея.

Данная дополнительная образовательная программа включает в себя один этап подготовки спортсмена - общеразвивающий:

В общеразвивающей программе основными задачами являются:

1. Привлечение к систематическим занятиям хоккеем максимально возможное количество детей;
2. Повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
3. Научить элементарным приёмам игры в хоккей;

4. Научить простым правилам игры в хоккей.

Задачи программы:

1. Создание условий для развития личности ребёнка.
2. Развитие мотивации юного хоккеиста к познанию и творчеству.
3. Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка.
4. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
5. Укрепление психологического и физического здоровья.
6. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.
7. Просмотр талантливых детей в юношеские сборные команды области, команды региона.

Режим образовательного процесса

Этапы подготовки	Год обучения	Режим тренировочной работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
общеразвивающий	1 год обучения	6 часов	15-30
	2 год обучения	6 часов	15-30
	3 год обучения	6 часов	15-30

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Подготовку обучающихся всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т. п.)

Оснащение образовательного процесса:

- инструкции по технике безопасности на занятиях;
- методическая литература по данному виду спорта;
- учебные фильмы и другие видеоматериалы о хоккее, лучших спортсменах и достижениях;
- диагностические методики и контрольные нормативы.

Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:

-ледовая арена;

Формы работы:

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций и т.д.) – лед. арена, кинозал;
- групповые практические занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;

-индивидуальные занятия в соответствии с планами и программой, установленной для воспитанников;

-тестирование.

Раз в три месяца тестирование можно проводить в форме соревнования в универсальном спортивном зале и ледовой арене. Причем участников разделить на небольшие группы по три человека. В итоге каждый участник займет призовое место в своей группе.

Данная форма будет стимулировать фактор успешности деятельности начинающих спортсменов, что в дальнейшем положительно скажется на устойчивой внутренней мотивации к занятиям спортом.

К основной направленности обучения на общеразвивающем этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях 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 хоккеиста, 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.

При построении образовательного процесса, определении объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

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

Параллельно во взаимосвязи с обучением 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 передвижении, выбор позиции, взаимодействие с партнером.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий учащиеся должны уметь хорошо владеть клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач и пасов. Передача (пас) - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в заданиях по совершенствованию передач, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и

своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям специфической деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

Материально-технические условия

Для тренировок по хоккею, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо использовать кинозал для проведения теоретических занятий (электронные носители) и ледовую арену с перечнем оборудования: шайбы хоккейные (переносные), ворота хоккейные (переносные), фишки (переносные), секундомер (переносной), форма хоккейная (переносная), скамья гимнастическая (переносная), клюшки хоккейные (переносные), координационная лестница, набивные мячи.

2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие коррективы в процесс подготовки.

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

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния учащихся и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки за прошедший этап;

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

- объема и эффективности в игровых ситуациях;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки 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 основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

3. Оценка и контроль текущего состояния учащихся осуществляется врачами.

Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	Итог
Теоретическая подготовка	15	15	15	45
Общая физическая подготовка (ОФП)	130	130	130	390
Специальная физическая подготовка (СФП)	29	29	29	87
Техническая подготовка	42	42	42	126
Тактическая подготовка	16	16	16	48
Игровая подготовка	18	18	18	54
Контрольные испытания	2	2	2	6
Всего часов	252	252	252	756

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующая ступень - составление плана-графика на годичный цикл подготовки хоккеистов с расчетом на 42 недели занятий.

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы.

Особенность общеразвивающего этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Образовательный процесс целесообразно начинать с сентября.

Примерный календарный учебный график распределения программного материала

в годичном цикле для общеразвивающих групп 1,2,3 года (ч)

Виды Подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	Июнь	Июль
ОФП	130	10	10	20	20	10	10	20	15	15		
СФП	29	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	
Техническая	42	4	5		3	4	4		3		13	6
Тактическая	16	2	2	2		2	2		4			2
Игровая	18	3	5				3		1		5	1
Теоретическая	15	2	2	1	-	2	2	1		2	2	1
Контрольно-переводные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-

ВСЕГО:	252	24	28	26	26	20	24	24	26	20	24	10
---------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

На общеразвивающем этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. ОФП проводится в универсальном спортивном зале и на ледовой арене.

Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники работы с шайбой и развитие основных двигательных качеств.

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Теоретические занятия проводятся на ледовой арене.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления учащихся.

III РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На общеразвивающем этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего хоккеиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие	Правила поведения на ледовой арене. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях ледовой арены и спортивной площадки.	1
2	История хоккея	История развития хоккея в России и за рубежом. Выдающиеся хоккеисты прошлого и настоящего.	1
3	Места занятия хоккеем, оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по хоккею. Терминология и судейская практика в хоккее.	1
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	1

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

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.

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.

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

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

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

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. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. 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 и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

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.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые

один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача 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 в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения 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. Разновидности челночного бега (3.18 м, 6.9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Упражнения 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.

3.4 Техническая подготовка

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

3.5. Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие хоккеистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

• Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей шайбой, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия хоккеиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение хоккеиста, если его команда владеет шайбой, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без шайбы. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

Действия с шайбой. Основными вариантами действий игрока, владеющего шайбой, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на хоккейной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании, броске по воротам.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела шайбой. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д.

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый прорыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

• Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей шайбой, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего шайбой, и без нее.

Действие против игрока без шайбы. К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват шайбы.

Действие против игрока с шайбой. Действуя против игрока, владеющего шайбой (отбор), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче шайбы), выходу с шайбой на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок шайбы (противодействие броску по воротам).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего ударом по воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения* и *организованного нападения*.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита*.

IV. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация данной образовательной программы осуществляется в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

4.1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Исходное положение – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек. (минимум 20 раз)*

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Исходное положение – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на мате. (минимум 22 повторения)*

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в универсальном спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Броски по воротам (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение шайбы, обводка стоек (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Передачи (количество раз)	25	25	28	28	30	30	более 30	более 30	более 32	более 32

4.2. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 20 м. (сек)	6,0	5,5	5,0	4,9	4,6	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Прыжок в	22	26	28	30	30	33	более	более	более	более

	высоту с/м (см)							33	33	33	33
--	--------------------	--	--	--	--	--	--	----	----	----	----

1) Бег 20 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Прыжок в высоту. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, рядом с размеченной (сантиметрами) стеной каждые 5 см. Результат определяется по наивысшей точки касания ладонью, после прыжка вверх толчком двух ног с взмахом рук. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	Цель игры в хоккей?	Забросить как можно больше шайб в ворота соперника.
2	Количество игроков на площадке во время игры?	12 игроков.
3	Тип соревнований?	Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые, отборочные соревнования.
4	Какие физические качества помогает развить хоккей?	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость.
5	Правила поведения на ледовой арене?	Нельзя без разрешения тренера заходить в зал, брать спортивный инвентарь, самостоятельно устанавливать хоккейные ворота, покидать занятие.
6	Назовите выдающихся хоккеистов прошлого и настоящего?	Назвать 3-5 соотечественников и 2-3 зарубежных хоккеистов.
7	Медико-биологические средства	- Питание, сбалансированное по энергетической ценности, по составу (белки, жиры, углеводы); - Физические (массаж, парная баня, сауна);

	восстановления?	- Фармакологические препараты (витамины, микроэлементы)
8	Какие есть разряды и звания по хоккею?	Юношеские: 3, 2, 1; спортивные разряды: 3, 2, 1; КМС; МС; МСМК.
9	Размеры хоккейной площадки?	61х30 м.
10	С чего начинается хоккейная игра?	Взбрасывание.

4.3. Перечень информационного обеспечения Список литературы

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: Фис, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
7. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Фис, 1990.
8. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов. – М.: Академия, 2003.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002.
10. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М. 1995.
11. Филин Ф.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Фис, 1987.
12. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.: Советский спорт, 2006.
13. http://avangard-hockey.blogspot.com/p/blog-page_8424.html: Обучение игры в хоккей, первые шаги на коньках, владения клюшкой, шайбой.