

Муниципальное автономное учреждение Перевозского муниципального района
Нижегородской области «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чайка»
(МАУ ФОК «Чайка»)

Принято на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «31» 08 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ФОК «Чайка»
С. В. Зубавин
«31» августа 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

Срок реализации: 3 года

Составители:

Н.Н. Волкова – заместитель директора;

А.Г. Фадеев – тренер-преподаватель

г. Перевоз
2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Организационно-педагогические условия.....	4
2. Формы аттестации.....	5
3. Учебный план.....	7
4. Календарный учебный график.....	8
5. Рабочая программа.....	11
6. Оценочные материалы.....	19
7. Список использованной литературы.....	22

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа - «Хоккей с шайбой» (далее по тексту – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ В.П. Савин, 2006 г.), на основании Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» в соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Хоккей с шайбой» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению хоккею с шайбой.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребёнка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Основная цель программы: физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий хоккеем с шайбой.

Основные задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях хоккеем;
- обучение основам техники и тактики игры в хоккей;
- создание условий для освоения дополнительных знаний в области физической культуры,
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие основных физических качеств и двигательных способностей с учетом их индивидуальных особенностей;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных к хоккею детей.

К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на 648 часов, 36 учебных недель в год, 3 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники передвижения на коньках, технико-тактических действий при игре в хоккей,
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
- умения соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой,
- проявление интереса к занятиям хоккеем.

1. Организационно-педагогические условия

Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных

особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: от 10 до 20 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов, для детей дошкольного возраста – 1 академического часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Минимальный возраст зачисления – 5 лет.

Материально-техническое оснащение: Спортзал: Спортивный инвентарь: вышки судейские универсальные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, мячи волейбольные, скакалки, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скамейки гимнастические, универсальное табло с бегущей строкой, сетка заградительная, сетка защитная, трибуна «Матрешка» трехрядная, конусы разметочные, штанги для конусов, стена шведская, баскетбольные стойки с прозрачными акриловыми щитами, маты гимнастические, медицинболы, ворота сборно-разборные, измеритель давления мячей; Ледовая площадка: Спортивный инвентарь: коньки хоккейные, коньки фигурные, машина для заливки и уборки льда, машина для подрезки льда у борта, установка для сушки коньков и спортивного инвентаря, станок для заточки коньков, ворота хоккейные, клюшки, шайбы; Тренажерный зал: Спортивный инвентарь: профессиональный велотренажер вертикальной посадки, тренажеры силовые, велотренажер, гантели неразборные, грифы, набор дисков, скамейка для пресса; Кинозал: экран, проектор, акустическая система (колонки), плеер Denon, активный акустический комплект, эквалайзер, кресла кинотеатральные, компьютер (процессор, клавиатура, мышь, колонки), монитор; Футбольное поле.

2. Формы аттестации

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующим в учреждении локальным нормативным актом.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля успеваемости осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы. Контрольно-переводные нормативы состоят из 11 упражнений. Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 22 балла. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива; 2 балла – норматив; 3 балла – выше норматива.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 22 балла или больше за 11 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше 22 баллов за 11 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 22 баллов и более.

3. Учебный план

№ п/п	Разделы	Год обучения			
		1 год	2 год	3 год	Итого
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	18
2	Общая физическая подготовка	75	69	60	204
3	Специальная физическая подготовка	60	45	45	354
4	Технико-тактическая подготовка	60	78	84	222
5	Контрольные игры и соревнования	9	12	15	36
6	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	6	6	6	18
	ИТОГО:	216	216	216	648

4. Календарный учебный график

1 год обучения

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая подготовк ческая подготовка	Специальная ческая подготовка	Технико- гическая подготовк	Контрольные ы и соревнования	Подготовка к , сдача нормативо	
1	2	3	4	5	6	7	8
1		4	2				6
2		2	2	2			6
3		2	2	2			6
4		2	2	1	1		6
5		3	1	2			6
6	2	2	1	1			6
7		2	2	2			6
8		2	2	2			6
9		2	2	2			6
10		2	2	2			6
11		2	2	2			6
12		3	2	1			6
13		3	1	2			6
14		2	2	2			6
15		2	2	2			6
16	2	1	1	2			6
17		2	1	2	1		6
18		1	1	1	1	2	6
19		2	1	1	2		6
20		2	2	2			6
21		2	2	2			6
22		2	2	2			6
23		2	2	2			6
24		2	2	2			6
25		2	2	2			6
26		3	1	2			6
27		2	2	2			6
28	2	2	1	1			6
29		3	2	1			6
30		2	1	1	2		6
31		2	1	1	2		6
32		2	2	2			6
33		2	2	2			6
34		2	1	1		2	6
35		1	1	2		2	6
36		1	3	2			6
ИТОГО	6	75	60	60	9	6	216

2 год обучения

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-активная подготовка	Контрольные игры и соревнования	Подготовка к сдаче нормативов	
1	2	3	4	5	6	7	8
1		2	2	2			6
2		2	2	2			6
3		2	1	3			6
4		2	1	2	1		6
5		2	1	3			6
6	2	1	1	2			6
7		2	1	3			6
8		2	2	2			6
9		2	1	2	1		6
10		2	2	2			6
11		2	2	2			6
12		2	1	3			6
13		2	1	2	1		6
14		2	1	2	1		6
15		2	1	3			6
16		2	1	3			6
17	2	1	1	2			6
18		1	1	1	1	2	6
19		1	1	2	2		6
20		2	2	2			6
21		2	1	2	1		6
22		3	1	2			6
23		3	1	2			6
24		2	2	2			6
25	2	1	1	2			6
26		2	1	3			6
27		2	1	2	1		6
28		2	2	2			6
29		3	1	2			6
30		1	2	1	2		6
31		2	1	2	1		6
32		2	1	3			6
33		2	1	3			6
34		2	1	1		2	6
35		2	1	1		2	6
36		2	1	3			6
ИТОГО	6	69	45	78	12	6	216

3 год обучения

№ недели	Разделы						Всего в за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Контрольные и соревнования	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	2	3	4	5	6	7	
1		2	2	2			6
2		2	2	2			6
3		2	2	2			6
4		2	2	1	1		6
5		1	1	4			6
6	2	1	1	2			6
7		2	1	2	1		6
8		2	1	3			6
9		2	2	2			6
10		2	2	2			6
11		2	1	3			6
12		1	1	3	1		6
13		1	1	3	1		6
14		2	2	2			6
15		2	2	2			6
16	2	1	1	2			6
17		2	1	3			6
18		2	1	1		2	6
19		2	1	1	2		6
20		2	2	2			6
21		2	1	2	1		6
22		2	1	2	1		6
23		2	1	3			6
24		2	1	2	1		6
25		2	1	3			6
26		2	1	2	1		6
27		2	1	3			6
28	2	2	1	1			6
29		1	1	3	1		6
30		1	1	2	2		6
31		1	1	2	2		6
32		1	1	4			6
33		2	1	3			6
34		1	1	4			6
35		1	1	2		2	6
36		1	1	2		2	6
ИТОГО	6	60	45	84	15	6	216

5. Рабочая программа

5.1. Теоретическая подготовка (18 ч.)

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.

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.

5.2. Общая физическая подготовка

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

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. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя 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, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

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. 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 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 и др.. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на

голове и руках. 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.

5.3. Специальная физическая подготовка (354 часа)

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

- 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. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках 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. 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 3м. 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 (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

5.4. Техничко-тактическая подготовка (222 ч.)

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1.	Передвижение по резиновой 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 и двух ногах			+
15.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда			+
16.	Бег спиной вперед переступанием ногами			+
17.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах		+	+
18.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления		+	+
19.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении			+
20.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+	+
Приемы техники владения клюшкой и шайбой				
1	Основная стойка хоккеиста	+	+	+
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+	+	+
3	Ведение шайбы на месте	+	+	+

4	Широкое ведение шайбы в движении с 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	Короткая обводка		+	+
10	Обводка с применением обманных действий-финтов		+	+
11	Финт клюшкой		+	+
12	Финт головой и туловищем		+	+
13	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+
14	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+
15	Удар шайбы с длинным замахом		+	+
16	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)			+
17	Бросок-подкидка		+	+
18	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+
19	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+
20	Броски шайбы с неудобной стороны		+	+
21	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+
22	Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям			+
23	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+
24	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+	+
25.	Броски шайбы с неудобной стороны		+	+
26.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+
27.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям			+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+	+
Техника игры вратаря				
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			+
10.	Обучение основной стойке вратаря		+	+
11.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
14.	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+
15.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
16.	Отбивание шайбы коньком			+
17.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+
18.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+	+
19.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			+
20.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+
21.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+
22.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+
23.	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+
24.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+
25.	Передача шайбы подкидкой			+
Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий				

1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+
2	Отбор шайбы перехватом	+		
3	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+
Приемы групповых тактических действий				
1	Страховка	+		
2	Переключение	+	+	+
Приемы командных тактических действий				
1.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2			+
2.	Малоактивная оборонительная система 1—4			+
3.	Малоактивная оборонительная система 0—5			+
4.	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+
5.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+
	Атакующие действия без шайбы	+	+	+
	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+
	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+	+
	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+
	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: — в зоне нападения; — в средней зоне; — в зоне защиты	+	+	+
Командные атакующие тактические действия				
1.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+
2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+
4.	Выход из зоны через защитников			+
5.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+
6.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+
7.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+

8.	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3			+
Тактика игры вратаря Выбор позиции в воротах				
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника			+
3.	Прижимание шайбы		+	+
4.	Перехват и остановка шайбы			+
5.	Выбрасывание шайбы		+	+

5.5. Контрольные игры и соревнования. (36 ч.)

Контрольные игры и соревнования проводятся в соответствии с календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий

5.6. Подготовка к сдаче, сдача нормативов.(18 ч.)

Подготовка и выполнение тестовых заданий по физической подготовке и технико-тактической подготовке.

6. Оценочные материалы

6.1. Тестовые задания для оценки общей физической подготовки

Для оценки общей физической подготовки применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из п.п. упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 4х9 м (с).

6.2. Тестовые задания для оценки специальной физической и технической подготовленности

Для оценки специальной физической и технической подготовленности применяются следующие тесты (на ледовой арене).

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 6х9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

6.3. Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

6.3.1. Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 20 м вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м спиной вперед. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

6.3.2. Оценка специальной физической и технической подготовленности

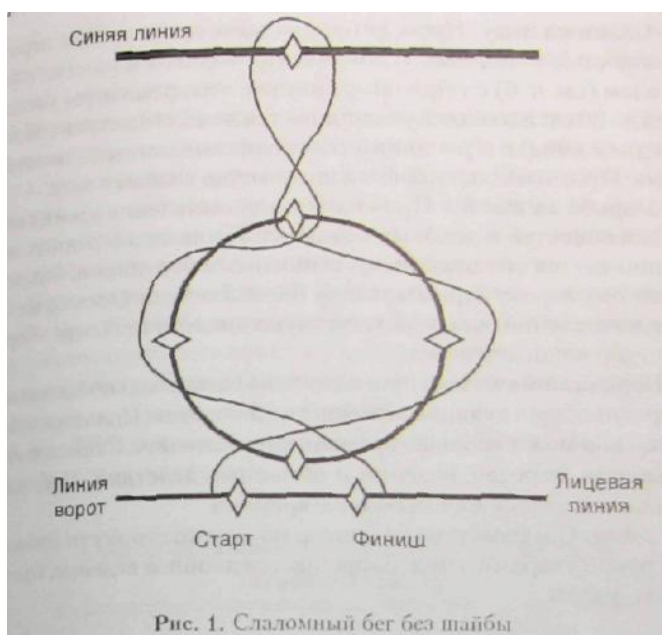
1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков

(до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника



выполнения.

5. Слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

6.4. Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности

Контрольные	Годы обучения		
	1-й	2-й	3-й
По общей физической подготовленности			
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88	4,25	4,17
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	127,11	160,3	182,5
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17	37	41
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38	7,17	6,93
Челночный бег 4x9 м	12,92	11,03	10,89
Комплексный тест на ловкость (с)	17,76	16,88	16,69
По специальной физической и технической подготовленности			
Бег на коньках 20 м (с)	4,98	4,28	4,21
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	7,39	6,27	6,22
Челночный бег на коньках 6x9 м (с)	17,67	16,47	16,32
Слаломный бег б/ш (с)	13,89	12,39	12,10

Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	9	8,3	7,9
Слаломный бег с/ш (с)	17,13	14,42	14,19

Методические материалы

Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное задание* имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

7. Список использованной литературы

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Польша, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
6. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
7. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
8. Третьяк В. Мастерство вратаря М.: Мир, 2003
9. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М: ФиС, 1990.
10. Савин ВЛ. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.