

Приложение № 3  
к приказу от « 3 » июля 2023 года  
№ 8 осн

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ  
СПОРТА «ХОККЕЙ» ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

для 3 года обучения

**Срок реализации программы: 1 год**

**Разработчик:** Спортивная школа АНО «ХК «Салават Юлаев»

г. Уфа, 2023 год

## Содержание

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть программы	6
2. Учебно-тематический план	7
3. Содержательная часть программы	8
3.1. Теоретическая подготовка	8
3.2. Общая физическая подготовка	11
3.3. Специальная физическая подготовка	17
3.4. Техническая подготовка	21
3.5. Тактическая подготовка	27
4. Требования к уровню подготовленности обучающихся	29
5. Методическая часть	33
5.1. Восстановительные мероприятия	41
5.2. Медицинское обследование	42
5.3. Общие требования безопасности	42
6. Список использованной литературы и источников, рекомендованных для реализации Программы	44
Приложение № 1 Рекомендуемые комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	47
Приложение № 2 Примерный учебный план дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «хоккей» для спортивно-оздоровительного этапа	51
Приложение № 3 Примерные календарные планы-графики распределения учебной нагрузки	52
Приложение № 4 Примерные планы-конспекты занятий по физической и технико-тактической подготовке	53

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «хоккей» для спортивно-оздоровительного этапа (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями), Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последующими изменениями) (далее – ФЗ № 329), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629, Требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 (с последующими изменениями), Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634, постановлением Главного Государственного Санитарного Врача Российской Федерации № 28 от 28 сентября 2020 года «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20.

В соответствии с ФЗ № 329 при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) этап высшего спортивного мастерства.

Спортивно-оздоровительный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Его содержание определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, и на него не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки. Занятия на спортивно-оздоровительном этапе организуются для детей младшего возраста, имеющих допуск от врача-педиатра, и носят оздоровительную направленность, обеспечивают условия для формирования функциональных возможностей и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, знакомят с базовыми техническими приемами хоккея, способствуют отбору спортивно одаренных.

**Цель** настоящей Программы – вовлечение лиц в систематические занятия хоккеем, физическое развитие и воспитание личности, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта у занимающихся хоккеем в Спортивной школе автономной некоммерческой организации «Хоккейный клуб «Салават Юлаев» (далее – СШ АНО «ХК «Салават Юлаев»), физическое совершенствование, формирование культуры здорового

и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

**Задачи:**

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям хоккеем, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение теории и практике хоккея, основам техники катания на коньках и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств обучающихся, приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, гибкости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, командного духа;
- поиск, отбор талантливых, спортивно одаренных детей на основе морфологических критериев и двигательных возможностей и их подготовка для прохождения этапов спортивной подготовки;
- реализация спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в СШ АНО «ХК «Салават Юлаев».

На обучение по настоящей Программе зачисляются дети с 5 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

**Срок реализации программы.**

Настоящая образовательная программа рассчитана на 1 учебно-тренировочный год на спортивно-оздоровительном этапе (далее – СОЭ).

**Актуальность программы** состоит в удовлетворении потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление обучающихся, позволяет эффективно проводить спортивно-оздоровительную работу с юными хоккеистами и осуществлять отбор наиболее перспективных и спортивно одаренных на следующие этапы спортивной подготовки в целях подготовки спортивного резерва по хоккею.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, необходимых для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

**Образовательные задачи:**

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

**Развивающие задачи:**

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности обучающихся;

- Развивать мотивацию обучающегося к занятиям хоккеем, спортом и физической культурой;
- Развивать физические качества – гибкость, координацию (ловкость), выносливость, быстроту;
- Развивать у обучающихся стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать у обучающихся культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у обучающихся;
- Способствовать социализации и социальной адаптации обучающихся в обществе.

**Категория обучающихся:** принимаются успешно прошедшие вступительные испытания, установленные локальными актами АНО «ХК «Салават Юлаев», дети в возрасте от 5 лет при наличии медицинской справки, заявления от родителей и прилагаемых к нему документов, перечень которых установлен локальными актами АНО «ХК «Салават Юлаев».

**Отличительной особенностью** данной дополнительной образовательной программы является адаптация к клубным спортивным условиям работы, непрерывность и преемственность с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

**Нормативный срок освоения программы** – 1 год.

Форма проведения обучения – групповая.

**1. Мониторинговые формы:** а) тестирования; б) товарищеские матчи; в) соревнования;

**2. Обучающие формы:** а) учебно-тренировочные занятия; б) технико-тактические занятия; в) просмотр видеозаписей.

**3. Развивающие формы:** а) дискуссии; б) игровые занятия; в) экскурсии, посещение хоккейных матчей команд мастеров.

**Ожидаемые результаты освоения настоящей Программы**

**Обучающийся будет знать:** спортивную терминологию; историю мирового и отечественного хоккея; основные виды профилактики заболеваний и травм; правильность выполнения различных физических упражнений; основные и специальные технико-тактические элементы игры в хоккей;

**Уметь:** выполнять основные физические упражнения; правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок; поддерживать свой уровень физической и технико-тактической подготовленности; выполнять коллективные задачи и адаптироваться среди других;

**У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:**

- мотивация к занятиям хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация (ловкость), скорость реакции;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико-тактической подготовки;
- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность

навыков ЗОЖ;

коммуникативные навык, умение свободно общаться с окружающими, толерантность;

чувство патриотизма;

чувство ответственности за общий результат;

организованность и пунктуальность.

### **Режим занятий**

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей: общая физическая подготовка (ОФП) в спортивном зале – 45 мин; специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка, проходящие на ледовой арене – 60 мин. В соответствии с уровнем подготовленности обучающихся продолжительность занятия может быть увеличена до 60 мин.

Количество занятий в неделю – не менее 1 ОФП, 2 СФП. Минимальное количество занятий в месяц – 4 ОФП, 8 СФП или технико-тактических занятий. При соответствии уровня подготовленности и физического развития обучающихся в целях повышения эффективности реализации настоящей Программы с учетом года подготовки на спортивно-оздоровительном этапе количество занятий может быть увеличено до 6.

Учебный план программы рассчитан на 40 недель непосредственно в условиях СШ АНО «ХК «Салават Юлаев». Дополнительные 6 недель обучающиеся проводят в спортивно-оздоровительных лагерях, занимаются самостоятельно под присмотром законных представителей активным отдыхом или по индивидуальному заданию, 6 недель – каникулярный период между спортивными сезонами.

### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 10 и не более 30 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Язык обучения** – русский.

## **1. Нормативная часть Программы**

Этап	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в 1 группе, чел.	Количество учебных часов в неделю, ед.	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОЭ	3	7	10	3-6	Выполнение нормативов согласно приложению № 1 к настоящей Программе

### **Спортивно-оздоровительный этап.**

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на развитие физических качеств, разностороннюю физическую подготовку и овладение техникой для изучения основ игры в хоккей, выполнение контрольных нормативов для зачисления

на этап начальной подготовки. Количество занятий в год на 3-м году обучения – от 120 до 240.

## Структура спортивного сезона

3-й год обучения								
Период сезона	15 июля <sup>1</sup> – 31 октября		1 ноября <sup>2</sup> – 31 марта		1 апреля – 15 мая		Итого в год	
Количество недель	14		20		6		40	
Занятия	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду
Минимальное количество тренировочных занятий в неделю	1	2	1	2	1	2	40	80
Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	3	3	2	4	4	2	106	134
Продолжительность, мин <sup>3</sup>	45' -60'							

## 2. Учебно-тематический план

Учебный год по настоящей Программе начинается с 1 сентября.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии: с установленным Учебным планом – приложение № 2 к настоящей Программе; Календарным учебным графиком – приложение № 3 к настоящей Программе.

Учебный план рассчитан на 40 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что единовременная пропускная способность спортивного сооружения не превышена.

Для проведения занятий дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный учебно-тренировочный процесс.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов в 3-й год обучения, ч	
		Min.	Max.
1.	Общая физическая подготовка	38	76
2.	Специальная физическая подготовка	36	72
3.	Техническая подготовка	32	64
4.	Учебные, тренировочные и контрольные игры	10	20
5.	Соревнования	–	–
6.	Контрольные испытания, тестирование	4	8
7.	Медицинское обследование	Вне сетки часов	
8.	Всего часов (40 недель)	108	240

<sup>1</sup>Рекомендуемая дата начала занятий на льду в этом возрасте – 1 сентября.

<sup>2</sup>В заключительной части занятий могут планироваться игры продолжительностью 15 мин.

<sup>3</sup>Продолжительность занятий может варьироваться в зависимости от расписания организации. Время указано без учета разминки вне льда.

Спортивно-оздоровительный этап имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки хоккеистов, где закладываются основы конькобежной подготовки и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма, подготовка и отбор на следующие этапы спортивной подготовки. Образовательный процесс на данном этапе подготовки направлен на формирование основы разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков.

### 3. Содержательная часть программы

#### 3.1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение обучающимися минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта, хоккея и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеofilьмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

#### План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Техника безопасности и правила поведения на тренировке	1
2.	Физическая культура и спорт в России. Хоккей – игровой вид спорта	1
3.	История становления и развития хоккея в России, в Башкирии	1
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
5.	Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.	1
6.	Спортивная подготовка хоккеистов. Правила игры. Установка на игру и разбор пройденных игр	4
7.	Всего часов:	9

#### Примерный учебный материал по теоретической подготовке

**Тема 1.** Техника безопасности и правила поведения на тренировке.

Понятия «техника безопасности», «дисциплина», «травма». Соблюдение установленных в СШ АНО «ХК «Салават Юлаев» правил внутреннего распорядка занимающихся и режима занятий. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю. Правила безопасного и бережного использования спортивной формы,



экипировки, инвентаря и оборудования и ухода за ними. Правила поведения в условиях спортивного зала, корта, ледовой арены и прилегающих территорий. Правила поведения в команде. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях хоккеем. Площадка для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по хоккею, оборудование площадки. Уход за льдом.

**Тема 2.** Физическая культура и спорт в России. Хоккей – игровой вид спорта.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы по хоккею. Задачи физкультурно-спортивных организаций в развитии массового спорта и повышении мастерства хоккеистов.

**Тема 3.** История становления и развития хоккея в России, в Башкирии

Краткая история возникновения и развития мирового хоккея. Развитие хоккея в России, в Башкирии. Международные встречи российских хоккеистов, их участие в чемпионатах мира и олимпийских играх. Задачи дальнейшего развития хоккея на территории республики.

**Тема 4.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем.

**Тема 5.** Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утра и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений). Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение) и меры профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и спиртных напитков. Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат хоккеистов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности

тренировочных нагрузок и соревнований. Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов.

### **Тема 6. Физическая подготовка хоккеистов.**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности, Соотношение ОФП и СФП в тренировке хоккеиста. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея - основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства хоккеистов. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Игровое амплуа, функциональные обязанности. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства; выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Роль судьи как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства хоккеистов. Судейская бригада, обслуживающая матч. Оформление хода и результатов хоккейного матча. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности и особенностей игры соперника. Возможные изменения тактики в ходе игры. Замены в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок, Проявление волевых качеств в ходе матча. Игровая дисциплина. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр. Просмотр видеозаписей, кинокольцовок, игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п. Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера-преподавателя. Изменения и дополнения в правилах хоккея. Разбор на макете хоккейной площадки наиболее

сложные игровые ситуации с точки зрения судейства. Морально-волевая подготовка хоккеиста. Моральные качества, свойственные передовому человеку-добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность своей Родине. Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства хоккеистов. Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов. Восстановительные мероприятия. Самомассаж. Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный (перед игрой) и восстановительный (после игры) массаж. Противопоказания к массажу. Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться баней. Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности хоккеистов. Показания и противопоказания к занятиям хоккеем. Значение и содержание самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля – вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

### **3.2. Общая 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 гармоничное развитие различных функциональных систем организма, его мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки, целенаправленное развитие двигательных способностей не предполагается. Осваиваются базовые двигательные навыки, создаются условия для физической подготовки на следующем этапе.

Возраст зачисляемых на данный этап подготовки обучающихся наиболее благоприятен для развития: гибкость, ловкость (базовые двигательные навыки, координация, равновесие, сложная моторика, меткость). Маллоэффективен этот период для развития быстроты, общей силы, выносливости (общей, специальной (скоростной)).

Содержание общей физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе включает упражнения, направленные на развитие:

статически-пассивной гибкости;  
статически-активной гибкости;  
динамической (кинетической) гибкости;  
базовых двигательных навыков;  
координации и равновесия;  
быстроты простой двигательной реакции;  
быстроты сложной двигательной реакции.

**Подготовка вратаря.** Основой обучения и тренировки юных вратарей является разносторонняя физическая подготовка, на основе которой целенаправленно, планомерно и поступательно развиваются специальные физические качества, осваивается соответствующая техника и тактика игры.

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее развитие его двигательных функций. Она подразделяется на общефизическую, специализированную и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей является фундаментом для достижения высоких результатов, решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, активного восстановления в период напряженных тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды.

Первоочередные физические качества, развиваемые на этом этапе обучения, – ловкость, гибкость, быстрота.

Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств: ловля мяча; жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча); развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей; обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в основной стойке; обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом, с 1 и 2-х ног; развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; акробатика – кувырки вперед и назад, в сторону, длинный кувырок (кульбит), акробатические упражнения в парах.

#### Примерный учебный материал предметной области «Общая физическая подготовка по виду спорта "хоккей"»

Для групп обучения периодизация учебного процесса носит условный характер. Учебный процесс планируется как сплошной подготовительный период к прохождению программы спортивной подготовки на следующих этапах спортивной подготовки. Основная форма организации занятий с хоккеистами – занятие с четко выраженными частями. Основной метод обучения – групповой метод. Основным методом проведения тренировки – игровой метод.

Общая физическая подготовка на данном этапе направлена на формирование основы разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков обучающихся.

При работе с хоккеистами в процессе общей физической подготовки

решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие, с акцентом на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей; овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой;
- ознакомление с основами индивидуальной тактики игры в хоккей;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;
- приобретение элементарных теоретических знаний по избранной специализации.

На спортивно-оздоровительном этапе используются базовые упражнения, их упрощенные вариации, соответствующие возрастным особенностям развития обучающихся, формирующие прочную основу для прохождения иных видов спортивной подготовки (специальной физической, технической, тактической и др.), дальнейшего прохождения следующих этапов спортивной подготовки. В качестве средств применяются разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, направлена на развитие физических качеств и двигательных возможностей хоккеистов, расширяет вариативность движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных, общеразвивающих упражнений на основные, соревновательные.

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой. Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, направлены на укрепление мышц, костно-связочного аппарата и улучшение подвижности в суставах выполняются на месте и в движении, с предметами, индивидуально или с партнёром.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах; махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гимнастическими палками, эспандерами (резиновыми эластичными лентами); из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнёром.

Упражнения для ног: подъем на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений, выпрыгивания; подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна

вперед и другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для шеи и туловища: повороты, наклоны, вращения головы; наклоны, круговые вращения и повороты туловища, таза; из положения лежа на спине подъем ног с касанием стопами пола; из положения сидя, упор сзади – подъем ног с выполнением скрестных движений; из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, прыжком в упор лежа, прыжком в упор сидя и перейти в исходное положение (основную стойку); подъем и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа и сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

### **Упражнения для развития быстроты:**

- старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу и бег на отрезках от 15 до 30 метров;
- пробегание отрезков 30 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время;
- бег по наклонной дорожке; игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий;
- игра в настольный теннис;
- бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью;
- бег с горы;
- выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

Для развития скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

Основными методами скоростной подготовки хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевою мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

### **Упражнения для развития силы.**

На спортивно-оздоровительном этапе проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп:

элементы вольной борьбы;

преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;

висы, подтягивание в висе;

приседания на одной и двух ногах;

перетягивание каната;

отжимание из упора лежа;

упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.).

Одновременно с воспитанием силы применяются упражнения, способствующие выработке у юных спортсменов способности расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения дополняются упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения, направленные на развитие силы, применяются с учетом исключения больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Преимущественно используются скоростно-силовые упражнения: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки; подвижные игры с использованием отягощений малого веса; эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

прыжки в высоту, длину;

многоскоки, прыжки в глубину;

бег вверх по лестнице;

общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе;

прыжки через скамейку или барьер;

метания различных снарядов (мяча);

упражнения со скакалками.

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий предусматривает использование небольших отягощений (30-40% от максимального) с около предельным числом повторений. Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные – скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощении.

### **Упражнения для развития общей выносливости:**

- чередование ходьбы и бега от 100 до 300 метров;
- кроссы от 1 до 2 километров;
- спортивные игры (баскетбол, футбол, пионербол, гандбол, регби).

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) – основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью.

Упражнения анаэробного характера допустимы в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований. При построении образовательного процесса тренером-преподавателем учитывается объем нагрузок гликолитической направленности и поддерживается на незначительном уровне.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха).

### **Упражнения для развития координационных качеств:**

акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках;

упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;

жонглирование футбольного мяча ногами, головой;

выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног;

упражнения из различных сложнокоординационных и игровых видов спорта (преимущественно различные виды гимнастики);

подвижные игры, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций;

упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Основная задача при развитии ловкости – овладение новыми многообразными двигательными навыками. Способность к обучению снижается, если в течение долгого времени запас упражнений не пополняется.

В целях наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости, повышения эффективности применения упражнений на развитие ловкости, отличающихся известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении, тренеры-преподаватели регулярно обновляют и варьируют упражнения, проводят их в новых, более сложных условиях.

### **Упражнения для развития гибкости.**

Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений, шпагаты и полушпагаты.

Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы, специализированного спортивного инвентаря.



### 3.3. Специальная физическая подготовка

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

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов, включающие в себя весь технический арсенал максимально приближенные к игровой деятельности хоккеиста, а также разработанные на их основе специальные упражнения, способствующие развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы (выполняются на льду): приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, на двух ногах; спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея; толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью; единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Статические усилия на мышцы ног. Подвижные игры «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) надвое ворот на всю длину спортивной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д. 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. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках. 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.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

Координационные способности юного хоккеиста развиваются и совершенствуются сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются элементы техники.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Падения и подъемы. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Гибкость необходима для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд, «мост» из положения, лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре. Эти упражнения можно выполнять с упругими предметами (амортизаторы, резина, эспандер), с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим.

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

По мере освоения обучающимися технических приемов передвижения на льду, владения клюшкой и шайбой, их используют в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно происходит за счет: увеличения максимальной скорости; увеличения максимальной силы и техники движения. Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (со строгим соблюдением временных режимов работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; сопряженного воздействия (утяжеленные клюшки и шайбы); игровой метод и соревновательный.

Определенный положительный эффект достигается в случае, если в учебно-тренировочном процессе применяются все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В учебно-тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты.

Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

- упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по сигналу, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

- упражнения для развития стартовой скорости (пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков в 5, 10, 15, 20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы, с различных исходных положений; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

- упражнения для развития дистанционной скорости (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

- упражнения для развития быстроты, рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега – 3x10, 5x10 м, 3x18 м; слаломный беге обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии; бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°; обычный бег 18 м, то же на время; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов – передачи, прием шайбы, обводка, броски);

- упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

- игровые упражнения 1x0, 2x0, 3x0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин);

- бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд);

- различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника;

- выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.

Выносливость характеризует способность противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 7 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

Упражнения:

- длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин);

- переменный бег;

- кроссы;

- интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.);

- чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой

скоростью;

- игры на поле для хоккея с мячом.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

- повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200-300 м (общая выносливость);

- соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки;

- игровой метод – основной при развитии выносливости у детей дошкольного и младшего школьного возраста. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной выносливости с помощью игрового метода уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

**Подготовка вратаря.** Специализированная физическая подготовка вратарей проводится вне льда и направлена на развитие двигательных качеств, специфичных для вратаря, а также на избирательное развитие групп мышц, участвующих в движениях, которые выполняются в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности вратаря.

Специализированная физическая подготовка осуществляется по 2-м направлениям: развитие физических качеств и двигательных навыков на общекомандных занятиях, но с акцентом на вратарскую специфику, и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое).

Обучать вратарей специальным движениям и действиям проще и быстрее в зале или на площадке без коньков в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры. Специализированная физическая подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений:

- вратарь должен иметь сильные мышцы спины и брюшной пресс – достигается с помощью различных упражнений вне льда с отягощениями и на гибкость (наклоны, вращения с отягощениями и т.д.);

- для игры тяжелой вратарской клюшкой и перчатками (особенно «блином») нужны сильные кисти и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья (имитационные упражнения с отягощениями);

- скоростные качества юного вратаря развиваются с помощью стартов из различных исходных положений: скоростных перемещений в основной стойке, в приседе, полуприседе, во время прыжков с клюшкой и без нее; большой и настольный теннис, бадминтон, подвижные игры и эстафеты, специализированные упражнения с теннисным мячом и т.д.;

- координационные качества вратаря развиваются с помощью комбинированных, сложнокоординационных упражнений, включающих элементы акробатических упражнений с теннисным мячом; гибкость развивается с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (махи, «шпагаты», «полушпагаты», наклоны, повороты и т.д.).

На начальных этапах целесообразно обучать вратарей «зеркальным методом»,

когда они исправляют неточности друг друга. Основным методом – повторный. После каждого упражнения необходимо встряхнуть мышцы ног и рук. Характерной особенностью для этого возраста является то, что ребята не могут концентрировать свое внимание продолжительное время. Игра для них имеет первостепенное значение.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости:

для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяжеленные «блины» и клюшка, утяжеленный жилет. Основные методы – вариативный (утяжеленный «блин» – обычный «блин» и т.п.) и сопряженный;

координационные способности вратаря развиваются и совершенствуются сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники;

специальная гибкость вратаря развивается следующими упражнениями: шпагат продольный и поперечный, полушпагат, стойка «краба» (сед на коленях, ноги в стороны), стоя у борта, наклоны вперед-назад; махи ногой влево-вправо, вперед-назад (держась одной рукой за борт);

стартовая быстрота развивается с помощью стартов из различных исходных положений всевозможными скоростными перемещениями вратаря в воротах и вне их на расстояние 1-5 м.

Высокий уровень физического развития в сочетании с хорошей функциональной подготовленностью двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других ведущих систем организма является своеобразным фундаментом технико-тактической подготовленности вратаря.

### **3.4. Техническая подготовка**

Основная задача – создание представления у обучающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам придерживаются оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия проводятся часто, но с небольшой нагрузкой.

Техническая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе включает обучение:

базовым техническим навыкам (вставание со льда, скольжение на 2-х ногах (в максимальном приседе), скольжение на одной ноге лицом вперед, скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед), скрестные шаги с продвижением, бег на месте/в движении/спиной вперед, прыжки вперед/в стороны на 2 ноги/на одну ногу/с удержанием позы, скольжение на одной ноге «пистолет» лицом вперед/спиной вперед, выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах);

скольжению на ребрах лезвий коньков (скольжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед/на внешней, скольжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед/на внешней, толкание/тяга партнера, борьба с партнером (различные варианты – перетягивание, толкание), слалом – со сменой ведущей ноги, слалом через препятствия – клюшки на льду);

поворотам и переходам (поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п), бег скрестными шагами лицом вперед (Зл/Зп) быстро, повороты без отрыва коньков ото льда (л/п), повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны, катание по кругу с движением толчковой ногой «полуфонарик», катание по кругу с переменным движением обеих ног «полуфонарик», поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)/спиной вперед (л/п), «кораблики» – движение по кругу без смены ведущей ноги, переходы (спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед));

бегу скользящими шагами (слалом – полуфонариком (с широкими движениями ногами/с тягой партнера (держась за клюшки), бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера, бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами, «полуфонарик» – движение одной ногой (л/п)/со сменой/с тягой партнера (держась за клюшки), другие вариации/с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную/с продолжением скрестного движения со сменой ноги);

стартам лицом и спиной вперед (V-старт лицом вперед, старт скрестными шагами/боком: вперед, назад (л/п), старт спиной вперед полуфонариками/скрестными шагами);

торможению и остановкам (торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия, торможение двумя лезвиями параллельное, торможение внутренней/внешней стороной лезвия, торможение «1-11» (коньки буквой V), «плугом», «полуплугом», торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед, торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед);

бегу спиной вперед (скольжение на 2-х коньках спиной вперед, скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед, слалом с тягой партнера (держась за клюшки)/со сменой толчковой ноги, «полуфонарик» со сменой толчковой ноги);

технике владения клюшкой и шайбой на месте (без движения) и в движении (ведение шайбы (без движения), не отрывая от крюка, – узкое-широкое/короткое комбинированное/то же в движении), ведение шайбы, не отрывая от крюка, – «улитка» 360° (л/п)/широкое, «полуфонарики» на пятке конька, ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко, «тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), ведение шайбы клюшкой и коньками);

обводке (ведение шайбы с «переносом» по траектории «восьмерки» из 2-х конусов (2 метра)/с переходами, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки/с контролем клюшки, ведение шайбы «с переносом» «змейкой»/«плетением»/плановая смена направлений/скрестными шагами по кругу/через свои ноги из-за спины, ведение 2-х шайб);

технике приема, остановки и передачи шайбы на месте и в движении (прием

и остановка клюшкой (крюком), передача шайбы броском с «удобной»/ «неудобной» стороны в основной стойке, передача шайбы броском с отскоком от борта, передача шайбы подкидкой с «удобной»/ «неудобной» стороны в основной стойке, передача шайбы броском с «удобной»/ «неудобной» стороны в движении, передача шайбы в парах с комбинированием, передача шайбы в парах прием на «неудобную сторону», возврат с «удобной», передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной»/ «неудобной» стороны);

броскам (бросок кистевой с «удобной»/ «неудобной» стороны низом, бросок кистевой в движении, обманное движение: бросок показан с «удобной»/«неудобной» стороны – выполнен с «неудобной»/«удобной» соответственно);

преследованию и отбору шайбы (отбор клюшкой подбивание/наложение, опека партнера, подкат);

индивидуальной тактике (резкое изменение направления движения «улитка», контролируемая потеря – оставление шайбы, обманный бросок: показ сопернику, обводка, продолжение движения, обманная передача: показ передачи, ускорение, самостоятельное продолжение, обманное движение корпусом «раскачивание», отвлечение внимания: движение вперед, смотрим прямо, передача в сторону, контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация, тащить шайбу крюком клюшки между своими коньками, выставление корпуса, передвижение в целях создания лучшей позиции для приема шайбы, атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника).

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

На спортивно-оздоровительном этапе обучают следующим элементам техники передвижения на коньках и в следующей наиболее целесообразной последовательности:

1. Подъем со льда;
  2. Основная стойка (посадка) хоккеиста;
  3. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;
- то же в максимальном приседе;
4. Старты;
  5. Бег на месте, в движении/спиной вперед;
  6. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);
  7. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);
  8. Бег широким скользящим шагом;
  9. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков от льда;
  10. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
  11. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;
  12. Бег с изменением направления (переступание);
  13. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;
  14. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;
  15. Прыжок толчком двух ног;
  16. Прыжок толчком одной ноги;
  17. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках

правым (левым) боком;

18. Бег коротким ударным шагом;
19. Скрестные шаги с продвижением;
20. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда;
21. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
22. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
23. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
24. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота

туловища – «плугом»;

25. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;

26. Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;

27. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой с шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой.

На спортивно-оздоровительном этапе обучают следующим техническим приемам владения клюшкой и шайбой на льду в следующей целесообразной последовательности:

1. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо;
2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками;
3. Бросок шайбы с длинным замахом;
4. Передача шайбы броском с длинным замахом;
5. Прием шайбы, остановка шайбы – крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена);
6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку);
7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;
8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом;
9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;
10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад;
11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;
12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком;
13. Удар-бросок с коротким и длинным замахом;
14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание);
15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание);
16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой;
17. Обманные движения (финты):
  - туловищем;
  - клюшкой с выпадом влево и вправо;
  - с шагом в сторону;
  - с изменением скорости бега и с «подпускиванием» шайбы под клюшку соперника;



- с использованием борта;
- финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

На спортивно-оздоровительном этапе юных хоккеистов обучают навыкам ведения силовой борьбы, силовым приемам:

- остановка грудью;
- остановка плечом;
- остановка бедром.

За 10-14 дней до начала занятий на льду используются на занятиях вне льда функциональные упражнения, которые подбираются, исходя из материала, который запланирован к освоению в ближайших занятиях на льду. Например, если в первые 2 недели занятий на льду планируется освоение базовых технических навыков, то тренером-преподавателем заблаговременно используются на занятиях вне льда упражнения, обеспечивающие функциональную адаптацию, приспособление опорно-двигательного аппарата.

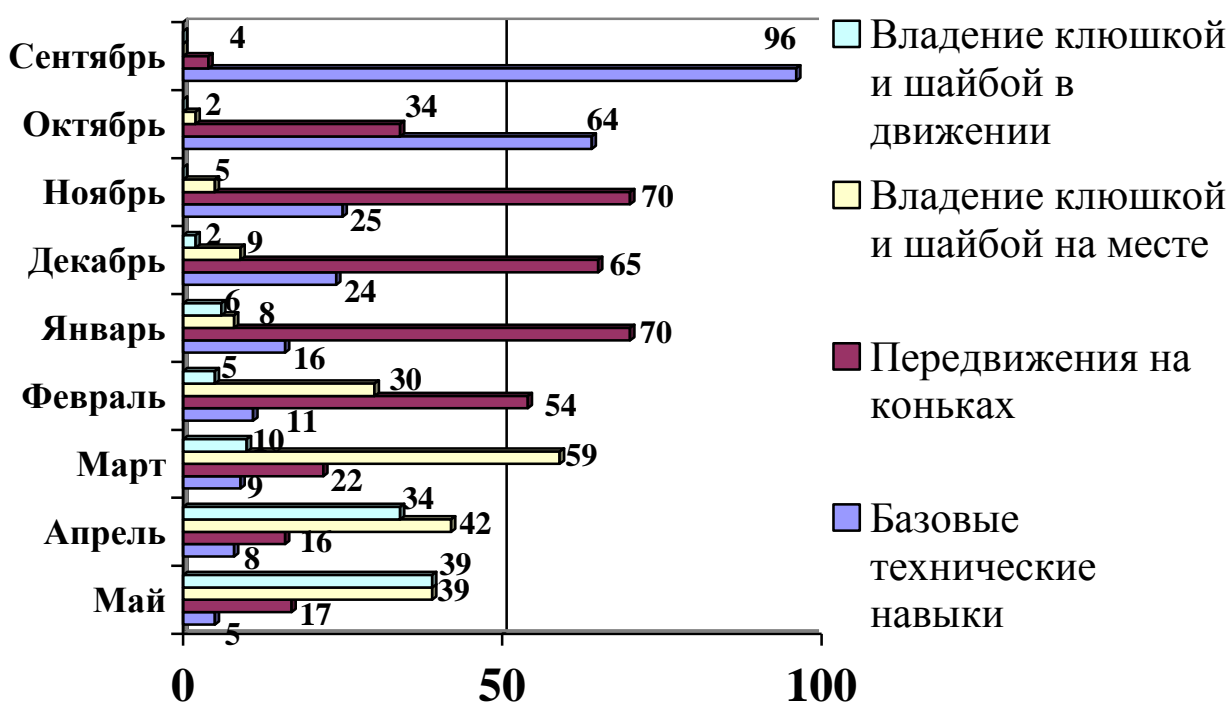
Новые базовые двигательные навыки изучаются и осваиваются в основной части занятия, планомерно усложняется двигательная задача. По мере освоения используются уже знакомые упражнения в подготовительной части занятия.

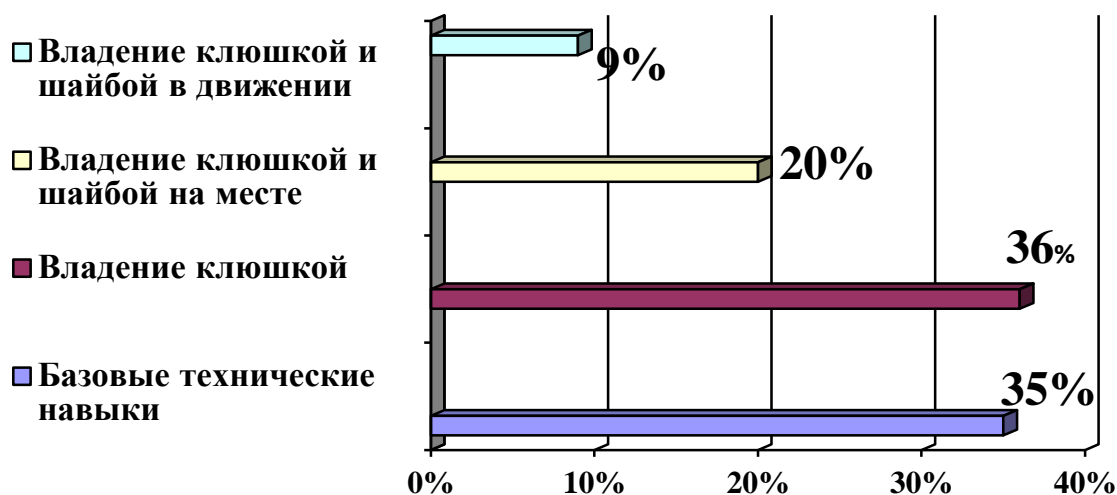
По мере освоения обучающимися базовых двигательных навыков они комбинируются тренером-преподавателем, используются как составная часть игр в заключительной части занятия в соответствии с уровнями обучения.

Освоение обучающимися технических навыков в занятиях на льду, тренером-преподавателем постепенно включаются новые, комбинируются и усложняются двигательные задачи в соответствии с уровнем обучения.

Пройденные технические навыки повторяются в подготовительной части и включаются в игры в заключительной.

Сезонная детализация технической направленности занятий на льду





### Техническая подготовка вратаря

Специальная подготовка (техничко-тактическая) вратарей зависит от индивидуальных качеств, подготовленности хоккеиста.

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику:

- обучение основной стойке; принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами;
- ловля мяча, шайбы, посланной тренером-преподавателем; ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях; ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;
- обучение передвижению в воротах в основной стойке; обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком; обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении; обучение технике отбивания высоколетящих шайб грудью, плечом, предплечьем, «блином», щитками.

### Примерная направленность недельных микроциклов в группах спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Наименование микроциклов	Неделя	Вид подготовки	Количество часов
1	Общеподготовительные	7-9, 24-26	Физическая (развитие статически-пассивной гибкости, базовых двигательных навыков)	1
			Отдых	-
			Физическая (развитие скорости простой двигательной реакции, координации и равновесия)	1
			Отдых	-
			Физическая (развитие координации и равновесия)	1
			Отдых	-
			Отдых	-
2	Специально-подготовительные	10-13, 29-34	Физическая (развитие базовых двигательных навыков, координации)	1

	(вариант 1)		и равновесия)	
	Специально-подготовительные (вариант 2)		Техническая	1
			Физическая (развитие статически-пассивной гибкости, быстроты простой двигательной реакции)	1
			Техническая	1
			Физическая (развитие быстроты простой двигательной реакции, координации и равновесия)	1
			Техническая	1
			Отдых	-
			Физическая (развитие статически-пассивной гибкости, координации и равновесия)	1
			Техническая	1
			Физическая (развитие базовых двигательных навыков, координации и равновесия)	1
			Техническая	1
			Восстановительные мероприятия (подвижные игры, экскурсии, походы и т.п.)	1
			Техническая	1
			Отдых	-
3	Игровые (техничко-тактическая подготовка)	14-26, 35-52	Игровое учебно-тренировочное занятие проводится в конце каждого второго микроцикла объемом не менее 1 часа	
4	Восстановительные (могут достигать 9 часов в неделю, особенно в период 1-6 микроцикла – выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.п.) – 1 вариант	1-6, 27-28	Бассейн	1
			Массаж и самомассаж, дыхательная гимнастика	1
			Сауна, парная баня	1
			Отдых	-
			Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу) для проведения активных, подвижных игр, походов	1,5
			Продолжение мероприятия	1,5
			Отдых	-
			Сауна, парная баня	1
			Выезд на экскурсию в музей/театр	1
			Бассейн	1
			Отдых	-
			Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу) для проведения активных, подвижных игр, походов	1,5
			Отдых	-
	Подвижные и спортивные игры		1,5	
	Восстановительные – 2 вариант			

### 3.5. Тактическая подготовка

Тактическое мышление хоккеистов развивается постоянно в процессе каждого

учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

#### **Тактика нападения:**

- Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с амплуа;
- Совершенствование ранее изученных тактических действий в усложненных вариациях и условиях, против более активного соперника;
- Отрыв от «опекуна» для получения шайбы;
- Передачи шайбы на свободное место и на клюшку партнера;
- Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения;
- Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации;
- Атака «опекуна», проводящего силовой прием;
- Групповые взаимодействия;
- Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий;
- Совершенствование короткой и длинной передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении или на свободное место;
- Передачи с использованием борта, коньком, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передачи «оставлением»;
- Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего;
- Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль закругления;
- Изучение взаимодействия в «треугольниках»;
- Создание численного превосходства путем смещения центрального либо крайнего нападающего в угол площадки;
- Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения;
- Начало атаки защитником при атаке с ходу;
- Атака с ходу;
- Эшелонированная атака;
- Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы;
- Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, «замыкание» дальней (от бросающего) штанги;
- Позиционное нападение.

#### **Приемы тактики нападения:**

**Индивидуальные атакующие действия** – атакующие действия без шайбы;

**Групповые атакующие действия** – передачи шайбы – короткие, средние, длинные; тактическая комбинация – «стенка»; тактическая комбинация – «оставление шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты;

**Командные атакующие тактические действия** – организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционное нападение с завершающим броском в ворота

защитников; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; игра в не равночисленных составах – 5:4, 5:3.

#### **Тактика обороны:**

- Изучение индивидуальных действий;
- Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне;
- Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке;
- Групповые и командные взаимодействия;
- Совершенствование ранее изученных тактических действий;
- Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника;
- Переключение, спаренный отбор, взаимодействие 2-х игроков против 2-х или 3-х нападающих в средней зоне, зоне защиты;
- Изучение тактических вариантов при вбрасывании;
- Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной (персональной) защите.

#### **Приемы тактики обороны:**

**Приемы индивидуальных тактических действий** – дистанционная опека; отбор шайбы перехватом;

#### **Приемы групповых тактических действий;**

**Приемы командных тактических действий** – малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 0-5; принцип зонной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты.

**Тактическая подготовка вратаря** заключается в последовательном обучении правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций; в обучении ориентированию во вратарской площадке; в обучении умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитии игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

#### **Тактика игры вратаря:**

**Выбор позиции в воротах** – выбор позиции (вне площади ворот); прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; выбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне.

## **4. Требования к уровню подготовленности обучающихся**

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся в целях осуществления контроля успеваемости, в качестве осуществления промежуточной аттестации и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы – тестирование.

Тестирование проводится ежегодно. В соответствии с текущей успеваемостью по решению Педагогического совета устанавливается периодичность проведения тестирования. Рекомендуемые комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы и методические разъяснения по проведению тестирования указаны в приложении № 1 к настоящей Программе.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для проведения тестирований на спортивно-оздоровительном этапе**

№ п\п	Виды упражнений	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 30 м с в\с (с)	5,9	6,1	6,3	6,5	6,6
2.	Поднимание туловища за 45 с (кол-во раз)	19	16	14	12	10
3.	Сгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)	15	12	10	8	7
4.	Прыжок в длину с места (см)	130	125	120	115	110
5.	Бег на коньках 36 м лицом вперед (с)*	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4
6.	Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)*	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2
7.	Челночный бег на коньках 9+18+9 (с)	10,8	11,4	11,9	12,2	12,6
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5

\*Примечание: бег на коньках 36 м лицом и спиной вперед выполняется хоккеистом, держа клюшку 2-мя руками.

Виды тестирования: первичное, промежуточное, итоговая аттестация.

Перечень видов испытаний, упражнений, нормативов устанавливается для каждого вида тестирования из вышеуказанных нормативов общей физической и специальной физической подготовки по решению Педагогического совета. В соответствии с современным уровнем развития хоккея, повышения актуальности реализуемой программы, по решению Педагогического совета могут быть установлены дополнительно иные виды испытаний, упражнений, нормативов.

Первичное тестирование предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная – рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации – выявление динамики изменений в физической подготовке в технико-тактических действиях по сравнению с началом года обучения.

Промежуточная аттестация в конце учебного года является основанием для перевода на следующий год обучения, а также первичным тестированием следующего года обучения.

К промежуточной форме контроля относятся контрольные занятия, проводимые для оценки технических приемов и двигательных навыков, освоенных в течение периода.

**Осуществление контроля над уровнем освоения в течение периода  
технических приемов и двигательных навыков (технической подготовленности)**

Категория	Наименование	Неделя периода										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1	
Подводящие	Основная стойка	●	●			●		●		●		○
	Баланс на одной ноге (л/п)	●	●	●			●		●			○
	Вставание со льда	●	●	●	●							
	Прыжки на стопе (л/п), с левой на правую	●	●	●	●			●				○
	Прыжки вперед, в стороны на 2 ноги, на одну, с удержанием позы	●	●	●	●	●		●		●		○
	Выпады на одно колено	●	●	●	●	●						○

	(вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах											
	Падение вперед и на спину		●	●	●	●	●			●		
	Скрестные шаги на месте		●	●	●	●	●		●			○
	Скрестные шаги с продвижением			●	●	●	●	●		●		○

- – начальное разучивание технических элементов и навыков;
- – углубленное разучивание технических элементов и навыков;
- – закрепление и совершенствование технических навыков;
- – контроль технических навыков, применение в соревнованиях.

Технология проведения контрольных занятий для оценки технических приемов и двигательных навыков, освоенных в течение периода:

1. В соответствии с решением Педагогического совета определяются: периодичность и даты проведения контрольных занятий; необходимость и набор дополнительных тестовых заданий, упражнений;

2. На контрольные занятия заранее приглашаются 3-4 тренера-преподавателя по хоккею в качестве экспертов в целях повышения объективности оценки обучающихся;

3. Распечатываются схемы проведения контрольного занятия, бланки для выставления оценок и раздаются экспертам с объяснением условий и порядка оценивания;

4. Подготавливается спортивный инвентарь, площадка, обучающиеся распределяются по группам (10-15 человек), обозначаются зоны ответственности привлеченных в качестве экспертов тренеров-преподавателей;

5. Обучающиеся контрольного занятия должны быть в свитерах с номерами;

6. Проводится разминка для групп обучающихся, каждое тестовое задание выполняется 2-4 раза, при необходимости – в правую и левую стороны;

7. Используется поточный или стационарный (по 2-3 человека) форматы организации контрольного занятия;

8. По согласованию с Педагогическим советом допускается видеофиксация процесса тестирования;

9. Полученные результаты тестирования с выставленными оценками обрабатываются в течение 5 рабочих дней;

10. Работа приглашенных тренеров-преподавателей по хоккею в качестве экспертов также подлежит оцениванию.

Технология оценки при проведении контрольного занятия:

– Каждый из приглашенных экспертов выставляет каждому обучающемуся оценку за каждое тестовое задание;

– Обучающиеся выполняют 2-4 повторения, при необходимости выполнить тестовое задание в правую и левую стороны;

– Эксперт выставляет оценку за каждое тестовое задание по шкале от 1 до 10;

– После выполнения тестовых заданий баллы каждого занимающегося

рассчитываются за каждый навык и выставляется оценка – среднее арифметическое<sup>4</sup> оценок всех экспертов с округлением до 2-х цифр после запятой;

– Для оценки корректности работы экспертов проводится вычисление коэффициента конкордации<sup>5</sup>.

### Критерии выставления оценок за контрольное занятие

Оценка	Критерии оценки
1	Правильно реагирует на сигналы тренера-преподавателя. Имеет представление о выполнении навыка. Выполняет медленно только в одну сторону.
2	Правильно реагирует на сигналы тренера-преподавателя. Имеет представление о выполнении навыка. Выполняет медленно в обе стороны.
3	Выполняет медленно в обе стороны. Навык не автоматизирован, движения резкие, в большом объеме имеются дополнительные движения.
4	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Движения неэкономичны, отмечается прогрессирующее утомление, ухудшение координации.
5	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Отмечается несогласованность элементов движения, нарушение темпо-ритмической структуры.
6	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Отмечается плавность движений, отсутствует напряжение, сохраняется стабильность техники.
7	Появляется быстрота, визуальная легкость – движения слитные. Детали хорошо контролируются, иногда возникают ошибки (например, опускается голова).
8	Движения быстрые, экономичные. Элементы и движения основного звена слитны и ритмичны. Детали контролируются, возможны незначительные погрешности.
9	Движения точные и быстрые. Отмечается пространственная и временная согласованность элементов без потери координации движений.
10	Высокий уровень стабильности технического приема, креативность.

Весь образовательный процесс определяется с учетом педагогического наблюдения (мониторинга), осуществляемого с помощью контрольных нормативов – упражнений, наблюдений, бесед, тестирований, соревнований.

### Контроль в образовательной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической	Выполнение нормативов, тестирование	октябрь-ноябрь или по решению	Согласно подготовленности обучающихся

<sup>4</sup>Среднее арифметическое – число, равное сумме всех чисел множества, деленное на их количество.

<sup>5</sup>Коэффициент конкордации – это некоторое число от 0 до 1, характеризующее степень согласованности мнений экспертов (в виде рангов) по совокупности критериев.



	подготовленности обучающихся		Педагогического совета	спланировать учебный план
Текущий	По результатам скорректировать программу		январь или по решению Педагогического совета	Внести изменения, дополнения
Итоговый	Определить результат образовательной деятельности		апрель-май или по решению Педагогического совета	Внести корректировку в образовательную программу по итогам диагностирования обучающихся

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. Соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физических и психических нагрузок объем официальных матчей в детско-юношеском хоккее ограничиваются 2-мя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Во время занятий, тестирований, игр, соревнований принимаются меры для предупреждения травм, обморожений и тщательно соблюдаются установленные санитарно-гигиенические требования к местам занятий.

При успешном освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и успешной сдаче итогового переводного тестирования, при соответствии требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» обучающиеся переводятся на следующие этапы спортивной подготовки, регламентированные программой спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

Итоговый документ об обучении не предусмотрен.

## 5. Методическая часть

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон

подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

стремление к возрастанию объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов, приоритетность упражнений динамического характера, подготовка обучающихся к различному темпу их выполнения;

поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

В основе распределения учебно-тренировочных средств в спортивном сезоне для возрастных групп хоккеистов 6 лет и младше используются следующие методические принципы:

- Принцип возрастной адекватности воздействий;
- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип систематичности;
- Принцип прогрессирующего усложнения.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной подготовке, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

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

### Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	беседа; просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов; самостоятельное чтение специальной литературы;	сообщение новых знаний; объяснение; работа с учебно-методической литературой; работа по фотографиям; работа по рисункам;	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; специальная литература; учебно-методическая литература;	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; семинары; устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам

	практические занятия	работа по таблицам; практический показ	журналы научно-популярная литература; оборудование и инвентарь	
Общая физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	учебные и методические пособия; учебно-методическая литература	контрольные нормативы; врачебный контроль
Специальная физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; учебно-методическая литература	контрольные нормативы и упражнения; текущий контроль
Техническая подготовка	учебно-тренировочное занятие; групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная тренировка	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; инвентарь	контрольные нормативы, упражнения, контрольные тренировки, текущий контроль
Соревнования	контрольная тренировка; соревнование	практический;	инвентарь	протокол соревнований, итоговый, промежуточный контроль
Контрольно-переводные нормативы	фронтальная, индивидуально-фронтальная	практический; словесный	инвентарь, методические пособия	протокол вводный, текущий контроль
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная	практический; словесный	оборудование для тестирования	вводный

В каждом отдельном занятии выделяются 3 части: подготовительная (разминка), основная и заключительная (заминка). Деление учебно-тренировочного занятия на части основано на закономерностях изменения функционального состояния организма в течение занятия во время выполнения упражнений. Занятия в возрастной группе 6 лет и младше носят в большей степени оздоровительную направленность, однако общие методические правила их построения аналогичны учебно-тренировочному процессу в подготовке спортивного резерва.

Повышение качества проведения разминки позволит избежать травм, эффективнее проводить основную часть, а продуктивная заключительная часть

обеспечит более быстрое восстановление.

Занятия вне льда содержат подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части повторяются уже освоенные навыки, в основной части выполняются упражнения на формирование новых навыков, в заключительной части проводятся подвижные игры, эстафеты, игры на ограниченных площадках, которые включают комбинированные упражнения на закрепление новых и освоенных навыков.

Игры начинают проводиться с октября по модифицированным правилам, на ограниченных площадках. В возрастной группе 6 лет и младше игры проводятся на ограниченных площадках, без вратарей, по упрощенным правилам. По мере повышения уровня подготовленности можно изменять форматы проведения игр с «4 на 4» на «3 на 3».

Помимо регулярных игр, проводимых с октября в заключительной части занятия, допускается организация мини-турниров из 2-3 игр по окончании каждого периода. Также в праздничные дни возможно проведение неформальных игр.

### Структура учебно-тренировочного занятия на льду

Содержание		Время, мин
Разминка внеледовая		15
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание		15
Тренировка на льду	<b>Подготовительная часть</b>	<b>10</b>
	1. Разминка на льду	8
	Техническая пауза <sup>б</sup>	2
	<b>Основная часть</b>	<b>40</b>
	1. Разучивание новых технических приемов	18
	Техническая пауза	2
	2. Повторение изученных технических приемов в усложненных условиях	18
	Техническая пауза	2
	<b>Заключительная часть</b>	<b>10</b>
Интегральная подготовка включает подвижные игры, эстафеты. Поддерживается высокий уровень вовлеченности детей, позитивная эмоциональная атмосфера.		
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды		15
Заминка		15
<b>ИТОГО</b>		<b>120</b>

### Содержание учебно-тренировочного занятия на льду

Содержание	Время, мин
Разминка внеледовая	15
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание	15

<sup>б</sup>Дополнительное время для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки

Тренировка на льду	<b>Подготовительная часть</b>	<b>10</b>	60
	Разминка на льду включает повторение пройденных элементов. Как правило, проводится в режиме поточной тренировки. Рекомендуются 2-ды повторить 5-6 пройденных технических элементов, выполнять их в правую и левую стороны, по ходу часовой стрелки и против него.		
	<b>Основная часть</b>	<b>40</b>	
	Основная часть занятия направлена на формирование 1-2 новых технических навыков и повторение в новых условиях 2-3 освоенных ранее. Преимущественно используется круговой метод тренировки (4-6 «станций»). Выполняется по 2-4 повторения. При необходимости упражнения повторяются в правую и левую стороны. В процессе подготовки спортсмены становятся осознаннее и дисциплинированнее, благодаря этому количество повторений увеличивается за счет экономии времени. Рекомендуется включать 1-2 «станции» с упражнениями, преимущественно направленными на создание благоприятных условий для повышения функциональных возможностей организма и последующего развития двигательных способностей (ловкости, быстроты, силы). Эта часть тренировки может использоваться для контроля освоенных технических приемов. В течение сезона по решению Педагогического совета периодичность, даты и набор контрольных упражнений могут меняться. В дни, предусмотренные планом подготовки, во второй части занятия могут проводиться игры.		
<b>Заключительная часть</b>	<b>10</b>		
Включает подвижные игры, в том числе на ограниченном пространстве, эстафеты.			
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды		15	
Заминка		15	
<b>ИТОГО</b>		<b>120</b>	

В зависимости от целей, направленности и характера поставленных задач можно выделить следующие типы занятий:

учебные – предполагают освоение нового материала, ограниченное количество навыков, контроль со стороны тренера-преподавателя (идеально подходят для юных спортсменов);

тренировочные – направлены на осуществление различных видов подготовки, совершенствование освоенных навыков и упражнений;

учебно-тренировочные – комбинированный вариант, используются для обучения и тренировки;

восстановительные – характеризуются небольшими величинами объема работы, разнообразием и эмоциональностью, поводятся в игровой форме;

модельные – позволяют реализовывать интегральную подготовку,

используются перед соревнованиями;

контрольные – предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки.

### **Формы организации занятий:**

Индивидуальная – спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно;

Групповая – спортсмены совместно выполняют упражнение; подходит для создания соревновательного микроклимата, формирования командных навыков, например взаимопомощи;

Фронтальная – спортсмены выполняют упражнения, слушают объяснения тренера-преподавателя вместе, расположившись полукругом или в виде открытого прямоугольника;

Свободная – самостоятельно организованные различного вида и направленности занятия вне расписания учебно-тренировочных занятий команды; подходит для работы над отдельными сторонами и компонентами подготовки на более поздних этапах многолетней тренировки;

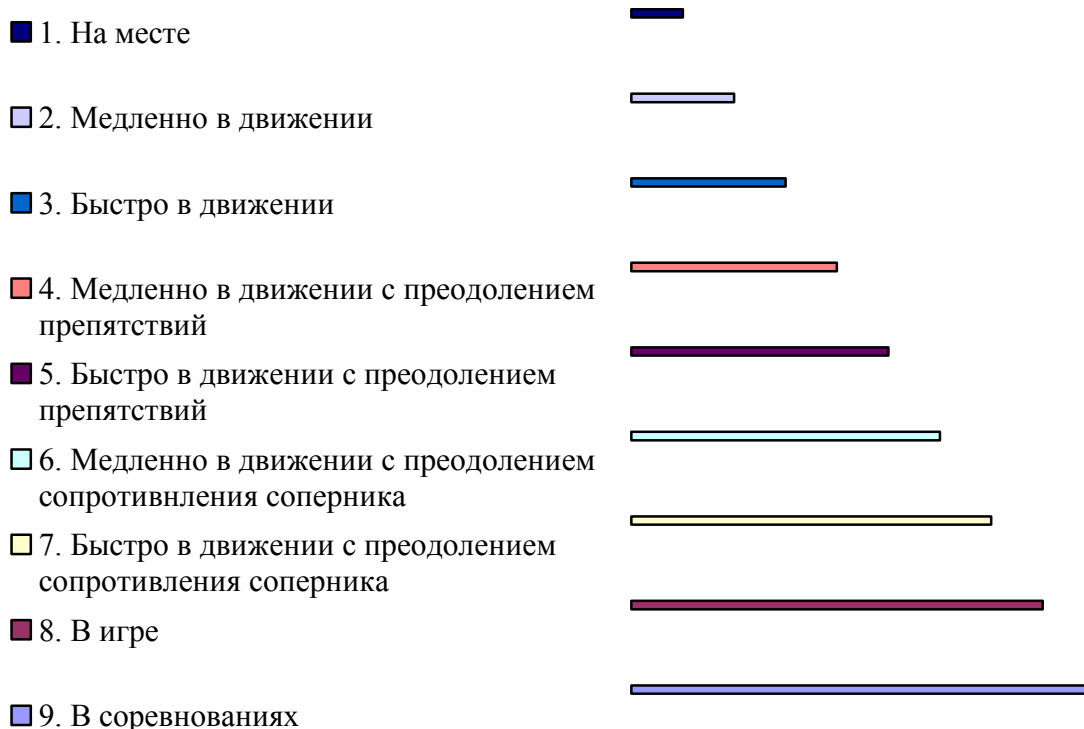
Поточная – выполнение упражнений друг за другом в потоке, при этом повышается моторная плотность;

Стационарная – служит для изолированного решения одной тренировочной задачи, возможно использование тренажёрных устройств;

Круговая – предполагает последовательное выполнение упражнений на различных «станциях».

### **Формы проведения занятий: тренировка и игра.**

#### Уровни обучения (которым следуют при отработке любого технического приема)



## Методы обучения

В связи с особенностями развития данных возрастных групп (дети данного возраста являются визуалами) основными методами обучения являются: наглядный (демонстрация навыка тренером-преподавателем, помощником или одним из лучших воспитанников); практический метод (многократное повторение продемонстрированного движения, при этом в одно учебно-тренировочное занятие можно вводить не более одного нового навыка; подвижные игры, позволяющие осваивать те или иные навыки, также являются частью этого метода); словесный (сопутствует наглядному и практическому методам); игровой метод – основной. Поскольку в группе могут быть дети с опытом занятий и без, более активно используются групповой и круговой методы тренировки.

## Нагрузка

Нагрузка характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и объём прикладываемых при этом усилий. Нагрузки зависят от сочетания следующих показателей:

- характер упражнения;
- интенсивность упражнения;
- продолжительность упражнения;
- продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями;
- количество повторений.

Эффективность совершенствования и надёжность спортивной техники во многом определяются динамикой нагрузок. В тех случаях, когда нагрузка длительное время не изменяется, остается стандартной, прирост показателей технической подготовленности идёт малыми темпами. Излишне высокие темпы роста нагрузки могут стать причиной травматизма, а также негативно сказаться на качестве формирования навыка. Для возрастной группы 6 лет и младше рекомендуется увеличивать нагрузки планомерно, за счёт количества повторений, по мере повышения уровня организованности занимающихся.

## Компоненты нагрузки в структуре сезона

Компоненты учебно-тренировочной нагрузки	1 сентября – 30 ноября	1 декабря – 30 апреля	1 мая – 31 мая
Характер упражнений	Общий Частичный	Общий Частичный Локальный	Восстановительный
Интенсивность упражнений	Развивающая	Развивающая	Развивающая
Продолжительность, мин	45'-60'	45'-60'	45'-60'
Отдых между упражнениями, мин	1,5'-2'	1,5'-2'	1'-1,5'
Количество подходов	1-2	2	2
Количество повторений	6	6	4-6

## Особенности развития возрастных групп обучающихся 7 лет и младше

В занятиях обучающихся возрастных групп 7 лет и младше важны положительные эмоции. В силу различных темпераментов детей она по-разному проявляют эмоции: лучше всего их проявляют сангвиники и холерики, дети с флегматическим и особенно меланхолическим типом темперамента проявляют свои эмоции очень сдержано. В связи с чем тренеры-преподаватели используют это

особенности при выборе упражнений, организации групп и общении с детьми.

Уровень психического развития детей этой возрастной группы позволяет им легко и самостоятельно объединяться в пары для совместной деятельности, распределять роли в игре, придумывать дополнительные роли. На занятиях допускается предоставление тренером-преподавателем возможности обучающимся самоорганизации какой-либо части игровой деятельности.

Обучающиеся этой возрастной группы одинаково хорошо запоминают зрительные и слуховые образы – до 5-6 вариантов объектов. Отлично воспринимают на слух и запоминают предложения из 5-6 слов. В связи с чем тренерами-преподавателями активно развиваются эти способности, используются яркие образы, сравнения, демонстрируются эмоциональные оттенки отношения тренера-преподавателя к действиям обучающихся. Память детей в этом возрасте позволяет использовать упражнения с несложными задачами, связанными с воспроизведением по памяти пространственных и временных условий.

Внимание детей к этому возрасту становится более устойчивым. Они могут контролировать и держать в памяти до 6 предметов. Благодаря этому несколько увеличиваются те фазы и части занятия, в которых дети обучаются новым навыкам. Одновременно психические процессы остаются еще очень лабильными, поэтому на занятиях используются активные, эмоциональные упражнения после обучения новому материалу.

В данной возрастной группе могут быть выявлены дети, имеющие определенный двигательный опыт, и дети, только начинающие заниматься спортом, в связи с чем могут быть выявлены существенные различия в физическом развитии детей, обусловленные несоответствием биологического возраста хронологическому. Тренерами-преподавателями внимательно подбираются средства и упражнения и при необходимости формируются группы «по способностям».

В группах обучающихся 6 лет и младше происходят серьезные изменения в личностном развитии ребенка, происходит осознание принадлежности к социальной группе. В этом возрасте ребенком движут не только желания (хочу), но и понимание возможностей (могу) и необходимости (должен). Тренерами-преподавателями используется эта возможность: создаются команды, проводится обучение взаимопомощи и поддержке, формируются умения по адаптации и поведению в коллективе, социализации.

### **Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях**

Обучающиеся, принимают участие в физкультурных и спортивных мероприятиях в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СШ, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Республики Башкортостан, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **Знание основ судейства**

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации. Каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил



соревнований и грамотно, эффективно ими пользоваться. Обучающимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах).

### **Методы выявления и отбора спортивно одаренных обучающихся**

В целях эффективного построения учебно-тренировочного процесса для получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности юных хоккеистов, для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов тренерами-преподавателями применяются методы выявления и отбора спортивно одаренных обучающихся.

Для текущего отбора юных хоккеистов и контроля за их подготовленностью необходимо использовать контрольно-переводные испытания и нормативы для оценки их выполнения.

В ходе контрольно-переводных испытаний целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов, актуализировать его в соответствии с уровнем развития хоккея и системы подготовки спортивного резерва. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения, с последующим ранжированием, является одним из методов выявления и отбора спортивно одаренных обучающихся.

Для правильного управления педагогическим процессом тренер-преподаватель принимает меры по систематическому и своевременному получению объективной информации об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждого хоккеиста (по результатам комплексного контроля за их подготовленностью).

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с хоккеистами проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач способствуют четкая организация работы спортивной школы, высокая требовательность и личный пример тренеров-преподавателей, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, мастер-классы с известными хоккеистами, чтение специальной литературы, посещение игр различных спортивных лиг.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой обучающихся в иных образовательных организациях, в том числе в дошкольных, в учреждениях дополнительного образования, в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерско-преподавательский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями юных хоккеистов.

## **5.1. Восстановительные мероприятия**

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого учебно-тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38 с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.
5. Массаж и самомассаж.
6. Дыхательные гимнастики

### **Летние оздоровительные мероприятия**

В летний период для обучающихся проводятся сборы в спортивно-оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием детей и по индивидуальным планам.

### **5.2. Медицинское обследование**

Цель: диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий хоккеем осуществляется врачом спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом физкультурно-спортивного диспансера или иного учреждения здравоохранения, имеющего соответствующую лицензию на ведение медицинской деятельности 2 раза в учебном году (октябрь-апрель).

### **5.3. Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий хоккеем, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на твердом покрытии;
- травмы при нарушении правил проведения занятия;
- травмы при нахождении в зоне броска шайбы;
- травмы при столкновении с бортом ледовой арены.

На используемых для реализации настоящей Программы спортивных объектах и спортивной инфраструктуре находится медицинский пункт, укомплектованный необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой помощи пострадавшим.

Занимающиеся должны быть в исправном спортивном обмундировании (шлем с маской, защита шеи, нагрудник, налокотники, хоккейные перчатки, защита голени,

бандаж, хоккейные трусы, хоккейная клюшка стандартных размеров) для занятий на льду в закрытых помещениях, для занятий на льду на открытых площадках дополнительно (шерстяная шапочка под шлем, термобелье, теплые носки).

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистой, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены.

Ношение учащимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Выходить на площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера-преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника.

Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесящий ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

**Требования безопасности перед началом занятий:**

- Внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасности;
- Провести физическую разминку на земле;
- Надеть спортивную форму (для занятий на льду);
- Провести разминку на льду;
- Приступить к основной части тренировки.

**Требования безопасности во время занятий:**

- Заниматься строго по плану тренера-преподавателя, внимательно слушать тренера-преподавателя и выполнять его указания;
- Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица;
- При столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;
- Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя;
- Строго соблюдать дисциплину;
- Соблюдать требования безопасности в аварийных ситуациях при наличии соответствующих уведомлений и условий;
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
- Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий:**

- Убрать спортивный инвентарь с места занятий в места для его хранения;
- Снять спортивную форму и спортивную обувь;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

## Условия для реализации программы

Материально-техническая оснащенность образовательного процесса – это необходимое условие успешного функционирования образовательной организации и реализации дополнительной общеразвивающей программы. Совершенствование материально-технического обеспечения образовательной организации современным спортивным оборудованием и инвентарем, информационно-техническими средствами способствует решению образовательных задач, которые стоят перед спортивной школой.

### Техническое оснащение занятий

Условия реализации программы

1. Теоретическая подготовка – учебное помещение, кабинет;
2. Общая физическая подготовка – спортивные залы, игровая площадка;
3. Специальная физическая подготовка – игровая площадка, ледовая арена;
4. Техническая подготовка – спортивные залы, ледовая арена;
5. Тактическая подготовка – игровая площадка, ледовая арена;
6. Игровая подготовка – спортивные залы, игровая площадка, ледовая арена.

### 6. Список использованной литературы и источников, рекомендованных для реализации Программы

1. Афанасьев, Сергей Большое хоккейное созвездие / Сергей Афанасьев. – М.: Спорт, 2010.
2. Букатин, А.Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.
3. Вестник Федерации хоккея России [Текст] / под ред. Н.Н. Урюпина, А.Ю. Букатина, Д.В. Полянчикова. – М. : Человек, 2015. – 96 с.
4. Вестник Федерации хоккея России № 2 [Текст] / под ред. Н.Н. Урюпина, А.Ю. Букатина, Д.В. Полянчикова. – М.: Человек, 2015. – 80 с.
5. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 233 с.
6. Даккорд, Б. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Даккорд. – М.: Олимпийская литература, 2013.
7. Звонков, В.Л. Англо-русский энциклопедический словарь хоккейной терминологии /English-Russian Encyclopedic Dictionary of Hockey Terminology/ В.Л. Звонков. – М.: Р. Валент, 2009.
8. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие [Текст] / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов. – НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], 2011. – 220 с.
9. Ишматов, Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): учеб. пособие [Текст] / Р.Г. Ишматов. – НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], 2014. – 144 с.
10. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. – М.: Спорт, 2015.
11. Кукушкин, В. Montreal Canadiens – 100 лет /В. Кукушкин, Г. Богуславский, М. Вагриус, 2009.

12. Кукушкин, В. Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада – Россия / В. Кукушкин. 2010.
13. Кукушкин, В. Это – наша игра! Лучшие хоккейные матчи / В. Кукушкин. – М.: Человек, 2009.
14. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учеб. пособие [Текст] / Ю.Ф. Курамшин, Л.В. Михно. – НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], 2013. – 175 с.
15. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В.И. Лях. – М.: Спорт, 2019. – 128 с.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
17. Молодежная Хоккейная Лига. Сезон 2011/2012. Альманах. – М.: Человек, 2013.
18. Михно, Л.В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей: учеб. пособие [Текст] / Л.В. Михно, Е.В. Утишева. – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., – 2016. – 147 с.
19. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов и другие / под ред. Л.В. Михно. – СПб. 2017. – 616 с.
20. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея): монография / В.И. Шапошникова, М.А. Рубин, Л.В. Михно. – СПб.: Советский спорт, 2018. – 150 с.
21. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с. – Режим доступа: [https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018\\_Filosofiya\\_i\\_bazovye\\_printsiyu.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018_Filosofiya_i_bazovye_printsiyu.pdf) (дата обращения 04.12.2020).
22. Никитушкин В.Г., Губа В.Л. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
23. Никонов, В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
24. Павлова, Н.В. Методические рекомендации по отбору и ориентации юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки / Н.В. Павлова, О.С. Антипова. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. – 51 с.
25. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 28 с. – Режим доступа: [https://fhr.ru/upload/iblock/b67/2018\\_Plany\\_konspekty\\_trenirovochnykh\\_zanyat\\_iy\\_Vozrastnaya\\_gruppa\\_8\\_let\\_i\\_mladshe.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/b67/2018_Plany_konspekty_trenirovochnykh_zanyat_iy_Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf) (дата обращения 14.12.2020).
26. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект). – М.: Человек, 2012.
27. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «6 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/> (дата обращения: 21.12.2020).
28. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «6 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. –

URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/> (дата обращения: 22.12.2020).

29. Раззаков, Федор Валерий Харламов. Легенда № 17 / Федор Раззаков. – М.: Алгоритм, 2014.
30. Раззаков, Федор Владислав Третьяк. Легенда № 20 / Федор Раззаков. – М.: Алгоритм, 2014.
31. Раззаков, Федор Легенды отечественного хоккея / Федор Раззаков. – М.: Эксмо, 2014.
32. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин [и др.]. – М.: Спорт, 2016. – 153 с.
33. Савин В.Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
34. Савин В.Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Фис, 1990.
35. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1056 с.
36. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002.
37. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
38. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ: методическое пособие / под. ред.: Ю.В. Королева; пер. Л.А. Зарахович. – М.: Человек, 2012. – 348 с.
39. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: учебное пособие / Л.В. Михно [и др.]. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 169 с.
40. Хизриева, Оксана Шестой игрок. Книга для хоккейных болельщиков и о хоккейных болельщиках / Оксана Хизриева. – М.: Спорт, 2012.
41. Хоккей для начинающих. – М.: Астрель, АСТ, 2001.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан: <https://mmps.bashkortostan.ru/>;
3. Федерация хоккея России: <http://fhr.ru>;
4. Объединенная федерация хоккея Республики Башкортостан: <http://hockeyrb.ru/federation/rucovodstvo>;
5. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>;
6. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>;
7. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>;
8. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org>.

#### **Мобильные приложения:**

- |                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| 1. «Тактическая панель: хоккея» | 5. HockeyCoachPro   |
| 2. HockeyCoachVision – PlayerM  | 6. HockeyTacticLite |
| 3. HockeyCanadaNetwork          | 7. HockeyWhiteBoard |
| 4. USA HockeyMobileCoach        | 8. HockeySkills     |

Приложение № 1  
к дополнительной общеразвивающей  
программе по виду спорта «хоккей»  
для спортивно-оздоровительного этапа

**Рекомендуемые комплексы контрольных упражнений для оценки  
результатов освоения Программы**

Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной  
программы для обучающихся 3-го года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши	Девушки				
Скоростные	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,5 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)				
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,8 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,5 с)				
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 135 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)				
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)				
Координационные	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,8 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,4 с)				
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,5 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 14,5 с)				
	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (не более 15,5 с)	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (не более 17,5 с)				
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,0 с)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 18,5 с)				
<b>Дополнительные виды тестирования и шкала оценивания</b>						
№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	7	8	9	11	13
2	Динамометрия кисти левой, кг	7	8	9	11	13

3	Бег на 30 м, с	6,2	6,0-6,1	5,8-5,9	5,6-5,7	5, 5 и менее
4	Бег на 60 м, с	12,1	11,9-12,0	11,5-11,8	11,1-11,4	11,0 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	1,20	1,18-1,19	1,16-1,17	1,13-1,15	1,12 и менее
6	Бег на 1000 м, б/вр	-	-	-	-	-
7	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	15	16-18	19-20	21-23	24 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	15	16-18	19-24	25-27	28 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	19,8	19,3-19,7	18,8-19,2	18,5-18,7	18,4 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	127	128-131	132-137	138-141	142 и более
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	7,9	7,5-7,8	7,2-7,4	7,0-7,1	6,9 и менее
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	10,9	10,5-10,8	10,2-10,4	9,9-10,1	9,8 и менее
13	Челночный бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м, с	10,9	10,5-10,8	10,1-10,4	9,5-10,0	9,4 и менее
14	Бег по «восьмерке» влево без шайбы, с	15,7	15,1-15,6	14,8-15,0	14,6-14,7	14,5 и менее
15	Бег по «восьмерке» вправо без шайбы, с	16,0	15,8-15,9	15,2-15,7	14,9-15,1	14,8 и менее

### Методические указания по организации комплексов контрольных упражнений

Тестирование проводится в соответствии с утвержденными решением Педагогического совета внутренним планом проведения контрольных занятий и тестирования (промежуточной аттестации). Результаты тестирования хранятся в Спортивной школе.

Тестирование проводится в равных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. На выполнение каждого теста предоставляется по 2 попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата – применяется соревновательный метод.

1) Бег 20 м, 30 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:  
неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;  
участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

2) Бег на 1 км с высокого старта. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.



По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

3) Бег на коньках 20 м, 30 м лицом вперед. Упражнение выполняется на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;

участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

4) Бег на коньках 20 м, 30 м спиной вперед. Упражнение выполняется на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;

участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

5) Челночный бег 4x9 м проводится на ледовой площадке.

Упражнение выполняется на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 9 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 9 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 3 отрезка по 9 метров.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела, и, преодолевая последний отрезок, финиширует.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

участник начал выполнение испытания до команды стартера «Марш!» (фальстарт);

во время бега участник помешал рядом бегущему тестируемому;

участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

б) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед

линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;

при выполнении отталкивания с предварительного подскока;

при отталкивании ногами поочередно;

при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

7) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;

отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;

разновременное разгибание рук.

8) Слаломный бег на коньках без шайбы, с шайбой. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения по 10-тибалльной шкале в соответствии с критериями, установленными разделом 4 для оценки технических приемов и двигательных навыков, освоенных в течение периода.

*Примечание.* Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

9. Бег на коньках по «восьмерке» – при выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются 2 попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения по 10-тибалльной шкале в соответствии с критериями, установленными разделом 4 для оценки технических приемов и двигательных навыков, освоенных в течение периода.

Приложение № 2  
к дополнительной общеразвивающей  
программе по виду спорта «хоккей»  
для спортивно-оздоровительного этапа

**Примерный учебный план дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «хоккей»  
для спортивно-оздоровительного этапа 3-го года обучения**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	
		3 ч в неделю	6 ч в неделю
1	2	3	4
Общий объем часов		<b>120</b>	<b>240</b>
1.	Общая физическая подготовка	38	76
2.	Контрольно-переводные испытания (ОФП)	2	4
3.	Вид спорта «хоккей»:	78	156
3.1.	Специальная физическая подготовка	36	72
3.2.	Техническая подготовка	32	64
3.3.	Учебные, тренировочные и контрольные игры	10	20
3.4.	Соревнования	0	0
4.	Контрольно-переводные испытания (СФП)	2	4

Приложение № 3  
к дополнительной общеразвивающей  
программе по виду спорта «хоккей»  
для спортивно-оздоровительного этапа

**Примерный календарный план-график распределения учебной нагрузки  
для групп 3-го года обучения (40 недель)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Месяцы											Всего
		июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	38
2	Контрольно-переводные испытания по ОФП											2	2
3	Спортивная специализация:	6	6	7	7	7	8	8	8	8	7	6	78
3.1	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	36
3.2	Техническая подготовка	2	2	3	4	3	4	4	3	3	2	2	32
3.3	Учебные, тренировочные и контрольные игры					1	2	2	2	2	1		10
4	Контрольно-переводные испытания (СФП)											2	2
Всего		9	10	11	11	10	11	11	12	12	11	12	120

Приложение № 4  
к дополнительной общеразвивающей  
программе по виду спорта «хоккей»  
для спортивно-оздоровительного этапа

**План-конспект примерного занятия по физической подготовке**

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	2	3
<b>I Подготовительная часть</b>	<b>25 мин</b>	
1. Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
2. Бег равномерный	400м	ЧСС до 130 уд/мин
3. Общеразвивающие упражнения: разминка на основные группы мышц;	20 мин 5 мин	
упор лежа, оттолкнувшись от земли руками и ногами, вернуться в исходное положение;	10-12 раз	
– прыжки на месте, каждый 3-й прыжок выше 2-х предыдущих: с разведением ног в стороны, руки вверх; ноги в стороны, врозь, руками коснуться носков ног; сгибая ноги назад, прогнуться, руками дотронуться до пяток; – «казачок»;	по 15 раз 10-12 прыжков  3 серии 3 серии	После каждого вида прыжков – расслабить мышцы ног («встряхнуть»)
– руки – ось движения, ногами перемещаться по кругу (по 1 разу в каждую сторону); – стоя на расстоянии 0,5 м от дерева/стены/партнера, падая вперед, опереться на руки и согнуть их, оттолкнуться и прийти в исходное положение;	10-12 раз	
– прыжки в приседе (3), выпрыгивание вверх; – упор лежа, ноги – ось движения, руками перемещаться по кругу; – упражнение на расслабление – махи ногой в сторону – вверх (по 5-6 раз и смена ног).	30с 3 серии  2 серии	
<b>II. Основная часть</b>	<b>60 мин</b>	
1. Упражнения с набивными мячами (2-3 кг): – подбрасывание мяча вверх и его ловля; – подбрасывание мяча вверх, ловля его после 2-х хлопков в ладоши; – передача мяча между партнерами (в 3-5 м), стараясь передать мяч как можно быстрее (2-мя руками от груди/1-й рукой от плеча/из положения стоя спиной к партнеру/2-мя руками через голову)	10 мин по 10 раз  по 10 раз 5 мин	
2. Прыжковые упражнения с набивными мячами: – прыжки на одной/другой/на 2-х; – эстафета с мячом, дистанция 10 м: прыжками на 2-х, обратно ускоренно без мяча; – прыжками на 2-х (мяч между ног) – обратно ускоренно спиной вперед	по 10 прыжков (2 серии) 3 раза  3 раза	Выполняется в виде эстафет

3. Исходное положение - лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой, ноги врозь. Скоростные наклоны вперед, мячом коснуться земли, вернуться в исходное положение.	12 раз	
4. Исходное положение – стоя друг за другом; стоящий сзади ложиться на спину, ноги подтягивает к груди; партнер садится ему на ступни; лежащий, выпрямляя ноги, подбрасывает партнера вверх	по 10 раз	
5. Прыжками на 1-й ноге преодолеть дистанцию, на которой расположены 3 набивных мяча, подобрать их поочередно (возврат спиной вперед); на старте мячи передаются партнеру, он разносит их по точкам (возврат спиной вперед)	3 серии	Первый мяч положить в 3-х м от старта, 2 мяча располагаются через 3 м друг от друга. Выполняется в виде эстафеты
6. «Тачки» играют в ручной мяч, смена ролей произвольная	5 мин	Игра на 2 ворот
7. Игра в баскетбол прыжками на 1-й ноге, на другой, на 2-х	30 с и смена ног	
8. Игра в баскетбол	Смена пятерок через 1 мин	
<b>III. Заключительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
1. Бег	400м	Легкий, восстанавливающий бег
2. Упражнения на растягивание	1 мин	

## План-конспект примерного занятия по технико-тактической подготовке

Задачи:

1. Обучение технике передвижения спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда;
2. Обучение технике широкого ведения шайбы с переключением клюшки вперед-назад;
3. Обучение технике передачи-приема шайбы;
4. Обучение технике броска шайбы с длинным замахом с «неудобной» стороны.

Место занятия – ледовая арена, хоккейная площадка.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
<b>I. Подготовительная часть</b>	<b>20 мин</b>	
1. Построение, объяснение содержания занятия	2 мин	
2. Специально-подготовительные и подводящие упражнения без коньков (вне льда): – ходьба в полуприседе, в полном приседе; – ходьба спиной вперед; – прыжки на 2-х ногах спиной вперед; – попеременное перемещение общего центра массы тела с правой ноги на левую, с пятки на носок в положении основной стойки хоккеиста; – прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед; – то же с продвижением вперед	5 мин  30с 30с 30с  1 мин  30с  30 с	
3. Подводящие упражнения на коньках, вне льда (на резиновой дорожке): – ходьба переступанием левым и правым боком; – ходьба с выпадами; – ходьба спиной вперед; – перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вверх, вниз, вправо, влево; – перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад; – вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки.	1 мин 1 мин 1 мин 30с  30с  30с	
4. Бег широким скользящим шагом (без шайб).	2 мин	Темп ниже среднего
5. Катание по периметру площадки с шайбами	2 мин	
<b>II. Основная часть</b>	<b>65 мин</b>	
1. Бег на коньках широким скользящим шагом по периметру площадки: по часовой стрелке; против часовой стрелки.	3 мин  1,5 мин 1,5 мин	Темп средний
2. Комплекс упражнений для обучения технике передвижения спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда: – передвижение на двух ногах спиной вперед с помощью партнера, который двигается лицом вперед, при этом оба партнера держатся за клюшку. Смена позиций через каждые 30с;	15 мин  5 мин	Толчковое движение должно выполняться не носковой частью, а всей плоскостью внутреннего ребра конька

– то же, но с варьированием основной стойки;	2 мин	
– передвижение на 2-х ногах спиной вперед с помощью партнера, который везет за собой игрока. При этом оба партнера держатся за 2 клюшки. Смена позиций через каждые 30 с;	3 мин	
– скольжение спиной вперед без отрыва коньков от льда за счет переменного перемещения общего центра массы тела назад в левую и правую стороны	5 мин	Сила толчка будет заметно больше, если своевременно перед толчком общий центр массы будет перемещен на толчковую ногу
3. Комплекс упражнений для обучения широкому ведению шайбы с переключением клюшки вперед-назад:	15 мин	Ведение шайбы должно быть плавное
– широкое ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо (стоя на месте);	2 мин	
– то же, но в движении;	2 мин	
– широкое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали (стоя на месте);	2 мин	
– то же, но в движении;	2 мин	
– широкое ведение шайбы с переключением клюшки вперед-назад (стоя на месте);	2 мин	
– то же, но в движении	5 мин	Ведение шайбы плавное
4. Передача и прием шайбы в парах, партнеры стоят лицом друг к другу вдоль боковых бортов на расстоянии: 10 м; 20 м	10 мин 5 мин; 5 мин	
5. Броски шайбы с длинным замахом с «неудобной» стороны, игроки располагаются вдоль бокового борта на расстоянии:	10 мин	
– 5 м от борта;	5 мин	
– 10 м от борта.	5 мин	
6. Двусторонняя игра – на 2 ворот в 3-х зонах	10 мин	Акцентировать внимание на передачи и броски с «неудобной» стороны
<b>III. Заключительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
1. Передвижение по периметру площадки широким скользящим шагом	3 мин	
2. Передвижение по периметру площадки спиной вперед	1 мин	
3. Подведение итогов занятия	1 мин	