

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа Ханты-Мансийского района»

**РАССМОТРЕНА**

на методическом совете  
протокол от 21.10.2019

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБУ ДО «ДЮСШ  
Ханты-Мансийского района»  
от 19.11.2019 № 190-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**по виду спорта «ХОККЕЙ»**  
(базовый и углубленный уровни)

Срок реализации: 6-8 лет

Ханты-Мансийский район,  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>3-11</b>
1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.	4
2. Характеристика вида спорта .....	5
3. Срок обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп, количество часов в неделю.	6
4. Планируемые результаты освоения образовательной программы .....	7
<b>1. Учебный план .....</b>	<b>12-15</b>
1.1 Календарный учебный график .....	12
1.2 План учебного процесса .....	13
1.3 Расписание учебных занятий .....	15
<b>2. Методическая часть .....</b>	<b>16-56</b>
2.1 Методика и содержание работы по предметным областям .....	16
2.2 Объём учебной нагрузки .....	48
2.3 Методы выявления и отбора одарённых детей .....	52
2.4 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы .....	55
<b>3. План воспитательной и профориентационной работы .....</b>	<b>57-59</b>
<b>4. Система контроля .....</b>	<b>60-77</b>
4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы .....	63
4.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы ...	68
4.3 Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся .....	76
<b>5. Перечень информационного обеспечения .....</b>	<b>78-79</b>
5.1 Список литературы .....	78
5.2 Перечень Интернет-ресурсов .....	79

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею (далее - программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «Хоккей». Программа разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 мая 2019 года № 373;

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- примерной программой спортивной подготовки по хоккею, для ДЮСШ и СДЮШОР (этап спортивного совершенствования). – М.: Советский спорт, 2006.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Ханты-Мансийского района».

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

## **1. Направленность, цели и задачи**

### **Направленность программы:**

- на создание условий для физического воспитания и развития детей;
- на формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- на организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

### **Задачи дополнительной предпрофессиональной программы:**

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего

образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

6. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

7. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

## **2. Характеристика вида спорта**

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

Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами, высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла - защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив (2 скамейки для оштрафованных игроков). Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки - 4 метра, ширина - 0,5 метра.

Конструкция ворот: ширина - 1,83 м (6 футов), высота - 1,22 м (4 фута), наружный диаметр стоек - 5 см. Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму.

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т.д. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от

шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

В рамках VII летних Олимпийских игр (1920 год, Антверпен, Бельгия) состоялся первый Олимпийский турнир по хоккею. В программе зимних Олимпийских игр хоккей с шайбой присутствует с самой первой Олимпиады (1924 год, Шамони, Франция).

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит из трех периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении.

Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно - двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечнососудистую и нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен, к физическим и психоэмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

### **3. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы**

Таблица 1

#### **Срок обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп, количество часов в неделю**

<b>уровень сложности</b>	<b>этап обучения</b>	<b>кол-во часов в неделю</b>	<b>кол-во занятий в неделю</b>	<b>минимальный возраст для зачисления в группу (лет)</b>	<b>минимальная наполняемость групп (кол-во человек)</b>	<b>максимальный количественный состав группы (человек)</b>
<b>базовый уровень сложности</b>	1 год обучения	4	3-4	6-9	12-15	25
	2 год обучения	6	3-4	9-10	12-14	25
	3 год обучения	6	3-4	9-10	10-12	25

	4 год обучения	8	3-4	10-11	10-12	22
	5 год обучения	8	4-5	11-12	9-10	22
	6 год обучения	10	4-5	12-13	8-10	22
углубленный уровень сложности	1 год обучения	10	4-5	14-15	6-8	14
	2 год обучения	12	4-5	14-15	6-8	10
	3 год обучения	12	4-5	15-16	4-6	8
	4 год обучения	14	5-6	15-16	3-5	6

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 18 лет. Период освоения программы - 6 (8) 10 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- этап базовой подготовки;
- этап углубленной подготовки.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

#### **4. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися**

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта хоккей является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

для групп базового уровня сложности:

**В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- знать историю развития избранного вида спорта;
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта) требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- понимать основы спортивной подготовки;
- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление об основах спортивного питания.

#### **В области общей физической подготовки:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- способствовать укреплению здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

#### **В области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом



спорта.

**В области «Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- иметь представление о других видах спорта и подвижных игр.

**В области «Развитие творческого мышления»:**

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательное действие.

**В области «Специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

для групп углубленного уровня сложности:

**В области теории и методики физической культуры и спорта**

- знание истории развития избранного вида спорта;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

### **В области «Общая и специальная физическая подготовка»**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

### **В области «Основы профессионального самоопределения»**

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

### **В области избранного вида спорта**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

### **В области «Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта
- средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### **В области «Судейская подготовка»:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

#### **В области «Специальные навыки»**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## **1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это отправной документ планирования учебно-тренировочной работы. Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности 2 (4). Для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

### **1.1. Календарный учебный график**

Построение годового цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является один из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В хоккейных клубах высокой квалификации на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась чёткая структура годового цикла подготовки хоккеистов. Её эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации. в определённой мере эта структура годового цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных хоккеистов, практикуется в детско-юношеских школах на углубленном уровне обучения.

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика

выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Календарный график распределения учебного материала пересматривается и утверждается ежегодно приказом директора. календарные графики распределения учебного материала для групп базового и углубленного уровней обучения по годам (Приложение)

## **1.2. План учебного процесса**

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации дополнительной образовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта.

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся.

Объём учебной нагрузки обучающихся не противоречит требованиям санитарно-эпидемиологических правил (СанПиН).

в соответствии со ст.26,30 ФЗ-№273 на основе учебного плана образовательной программы дополнительного образования МБУ ДО «ДЮСШ Ханты-Мансийского района» разрабатывается и утверждается учебный план на каждый учебный год.

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы дополнительного образования отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащимися МБУ ДО «ДЮСШ Ханты-Мансийского района».

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является:

- сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке;
- зачёт по теоретической подготовке (тестирование);
- система зачётов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течении учебного года

План учебного процесса базового и углубленного уровня сложности

представлен в таблицах 2 и 3

Таблица 2

**Примерный план учебно-тренировочных занятий на 42 учебных недели по дополнительной предпрофессиональной программе для групп базового уровня сложности**

наименование предметных областей	распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)					
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6
<b>1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>						
1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	16	30	30	40	34	42
1.2. Общая физическая подготовка	50	74	74	100	100	126
1.3. Вид спорта	26	40	40	60	100	126
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>						
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	24	36	36	50	50	62
2.2. Развитие творческого мышления	32	32	32	32		
2.3. Специальные навыки	16	40	40	54	52	64
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>168</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>

Таблица 3

**Примерный план учебно-тренировочных занятий на 42 учебных недели по дополнительной предпрофессиональной программе для групп углубленного уровня сложности**

наименование предметных областей	распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)			
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4
<b>1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>				
1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	42	50	50	58
1.2. Общая и специальная физическая подготовка	62	100	100	88
1.3. Вид спорта	126	150	150	176
1.4. Основы профессионального самоопределения	64	76	76	78
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>				

2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	42	50	50	58
2.2. Судейская подготовка	22	26	26	50
2.3. Специальные навыки	62	52	52	80
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>588</b>

### **1.3. Расписание учебных занятий**

Тренировочные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается ежегодно. Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждённый распорядительным актом образовательной организации (приказом руководителя). При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся в соответствии с СанПиН.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы образовательной организации в период каникул могут организовываться тренировочные сборы в соответствии с приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

### **2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки**

**На этапах базового уровня:** обучающиеся овладевают основами техники хоккея, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы.

**На этапах углубленного уровня:** повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовка и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований, формирование профессионального опыта: инструкторская и судейская практика.

#### **2.1.1. Предметная область «Теоретические основы в области физической культуры и спорта»**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяется необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

**Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке обучающихся на этапах многолетней подготовки:**

##### **Тема: «Физическая культура и спорт в России»**

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к



труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

**Тема: «Влияние физических упражнений на организм спортсмена»**

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

**Тема: «Этапы развития отечественного хоккея»**

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

**Тема: «Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте»**

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

**Тема: «Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания»**

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

**Тема: «Травматизм в спорте и его профилактика»**

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

#### **Тема: «Характеристика системы подготовки хоккеистов»**

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

#### **Тема: «Управление подготовкой хоккеистов»**

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана. Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

#### **Тема: «Основы техники и технической подготовки»**

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

**Тема: «Основы тактики и тактической подготовки»**

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методологические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

**Тема: «Характеристики физических качеств и методика их воспитания»**

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

**Тема: «Соревнования по хоккею»**

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

**Тема: «Психологическая подготовка хоккеистов»**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических

функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

**Тема: «Разработка плана предстоящей игры»**

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

**Тема: «Установка на игру и ее разбор»**

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2- 3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы

**2.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка»**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) - с учетом особенностей и требований специализации по хоккею с шайбой. Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки обучающихся, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни один из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### Задачи учебно-тренировочного процесса:

- развитие систем и функций организма обучающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в хоккее с шайбой.

#### Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки занимающихся хоккеем с шайбой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах базового и углубленного уровней в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность

в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание, с использованием тренажерных устройств и технических средств. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт).

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка (СФП) в хоккее - процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая хоккеистами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества хоккеистов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния хоккеистов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике хоккеистов является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.

При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

#### **2.1.3. Предметная область «Вид спорта»**

Хоккей - это командная игра в которой требуется сочетание необходимых физических и психологических качеств. Игроки должны иметь надёжный фундамент в виде умения кататься на коньках, бросать шайбу по воротам и выполнять передачи партнерам.

### **Техника и тактика игры в хоккей**

#### **Техника игры**

Техника в хоккее - это совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игры. Техническая подготовка включает в себя технику передвижения на коньках. Технику владения клюшкой и шайбой и технику силовых единоборств.

#### **Техника передвижения на коньках:**

- посадка (стойка) хоккеиста;
- техника скольжения на двух и одном коньках;
- техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами;
- торможение «плугом», «полу-плугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным);
- остановки;
- изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег).
- бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу;
- бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, с крестным шагом;
- бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения;
- старты из различных исходных положений;
- повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно;
- прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги;
- опускание и падение на одно, два колена;
- различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Таблица 4

### **Приёмы техники передвижения на коньках**

приёмы техники хоккея	группы базового уровня сложности						группы углубленного уровня сложности			
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	У-3	У-4
бег скользящим шагом	✓	✓	✓							
повороты по дуге переступанием двух ног	✓									
повороты влево (вправо) скрестными шагами	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
старт с места лицом вперёд	✓	✓	✓							
бег короткими шагами	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
торможение с поворотом туловища на 90° на одной (двух) ногах	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
прыжки толчком одной двумя ногами	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
бег спиной вперёд не отрывая коньков ото льда	✓	✓	✓	✓	✓					
бег спиной вперед переступанием ногами	✓	✓	✓	✓						
бег спиной вперёд скрестными шагами		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
повороты в движении на 180° и 360°	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
выпады, глубокие приседания на одной (двух) ногах	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



### Техника нападения.

- Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
- Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге.
- Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками.
- Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении.
- Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом.
- Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения., с подстраховкой коньком.
- Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа).
- Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканьем шайбы под клюшку соперника.
- Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Таблица 5

### **Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

приёмы техники хоккея	группы базового уровня сложности						группы углубленного уровня сложности			
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	У-3	У-4
ведение шайбы на месте	✓									
широкое ведение шайбы в движении с перекрыванием крюка клюшки через шайбу	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ведение шайбы дозированными толчками вперед	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	✓	✓	✓	✓						
ведение шайбы коньками	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ведение шайбы в движении спиной вперед		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

обводка соперника на месте и в движении	✓	✓	✓							
длинная обводка	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
короткая обводка	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
силовая обводка						✓	✓	✓	✓	✓
обводка с применением обманных действий (финтов)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
финт клюшкой	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
финт с изменением скорости движения				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
финт головой и туловищем	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
финт на бросок и передачу шайбы							✓	✓	✓	✓
финт – ложная потеря шайбы							✓	✓	✓	✓
бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
удар шайбы с длинным замахом	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
бросок-подкидка	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы					✓	✓	✓	✓	✓	✓
броски шайбы с неудобной стороны	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
остановка шайбы крючком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
отбор шайбы клюшкой способом выбивания	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
отбор шайбы с помощью силовых приёмов туловищем						✓	✓	✓	✓	✓
остановка и толчок соперника плечом			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
остановка и толчок соперника грудью			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

остановка и толчок соперника задней частью бедра				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

### Техника обороны:

- обор и выбрасывание шайбы клюшкой;
- подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху;
- выбивание шайбы резким движением клюшки;
- приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру;
- отбор шайбы клюшкой положенной на лёд;
- прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

### Тактическая подготовка

Тактика - это выбор более благоприятного способа решения конкретной игровой ситуации. На этапе базового обучения тактическая подготовка занимает незначительное место. Она включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите.

### Тактика нападения:

- выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника;
- умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы;
- выполнение тактических заданий на игру;
- умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями;
- длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком;
- передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот;
- взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход;
- умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки;
- обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся - 3×2; 4×3; 3×1; 3×3; 5×3 с введением дополнительных занятий;

- игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора.  
Выход из зоны пробросом вдоль борта.

### Тактика защиты

#### Индивидуальные действия:

- выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса;
- отбор шайбы при помощи клюшки;
- нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

#### Групповые взаимодействия:

- умение подстраховать партнера, переключиться;
- спаренный отбор;
- изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Таблица 6

## Тактические приёмы

приёмы техники хоккея	группы базового уровня сложности						группы углубленного уровня сложности			
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	У-3	У-4
<b>приёмы тактики обороны</b>										
приёмы индивидуальных тактических действий										
скоростное маневрирование и выбор позиции	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
дистанционная опека		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
контактная опека				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
отбор шайбы		✓	✓	✓						
отбор шайбы клюшкой	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
отбор шайбы с применением силовых единоборств					✓	✓	✓	✓	✓	✓
ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок					✓	✓	✓	✓	✓	✓
приёмы групповых тактических действий										
страховка		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
переключение							✓	✓	✓	✓
спаренный (парный) отбор шайбы							✓	✓	✓	✓
взаимодействие защитников с								✓	✓	✓

вратарём											
<b>приёмы командных тактических действий</b>											
принципы оборонительных действий	командных тактических						✓	✓	✓	✓	✓
малоактивная система 1-2-2	оборонительная			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
малоактивная система 1-4	оборонительная			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
малоактивная система 1-3-1	оборонительная						✓	✓	✓	✓	✓
малоактивная система 0-5	оборонительная			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
активная оборонительная система 3-2						✓	✓	✓	✓	✓	✓
активная оборонительная система 2-2-1									✓	✓	✓
прессинг						✓	✓	✓	✓	✓	✓
принцип зонной обороны в зоне защиты				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
принцип персональной обороны в зоне защиты				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
принцип комбинированной обороны в зоне защиты				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
тактические построения в обороне при численном меньшинстве				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
тактические построения в обороне при численном большинстве				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>приёмы тактики нападения</b>											
<b>индивидуальные атакующие действий</b>											
атакующие действия без шайбы		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>индивидуальные атакующие действий</b>											
передачи шайбы короткие, средние, длинные		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

движении, с использованием борта										
точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
тактическая комбинация «скрещивание»				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
тактическая комбинация «стенка»			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
тактическая комбинация «оставление шайбы»			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
тактическая комбинация «пропуск шайбы»				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: - в зоне нападения - в средней зоне - в зоне защиты	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
организация атаки и контратаки из зоны защиты	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
организация выхода из зоны защиты через крайних нападающих		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
выход из зоны защиты через центральных нападающих		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
выход из зоны через защитников			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
развитие «длинной» атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
контратаки из зоны защиты и средней зоны				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
атака с хода				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
игра в неравночисленных составах в численном большинстве (меньшинстве) 5×4, 5×3				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

## Подготовка вратаря

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно:

- воспитание быстроты одиночного движения, частота движений;
- ловля мяча и шайбы, посланной тренером;
- жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча);
- развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей;
- обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед - назад, влево - вправо, в стойке;
- обучение и совершенствование координации движений приставными и с крестным шагами;
- старты прыжком правым, левым боком, приставным и с крестным шагом с одной и двух ног;
- развитие скорости передвижения в стойке;
- перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах.
- акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полёт - кувырком; акробатика в парах.

### Техника игры вратаря:

- обучение основной стойке;
- принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами;
- упражнения: выпад влево - основная стойка; выпад вправо - основная стойка.
- ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях.
- ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек;
- обучение передвижению в воротах в основной стойке;
- обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание её клюшкой, коньком;
- обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении;
- выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу;
- обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Таблица 7

## Техника игры вратаря

приёмы техники хоккея	группы базового уровня сложности						группы углубленного уровня сложности			
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	У-3	У-4
изучение основной стойки вратаря	✓									
изучение низкой и высокой стойки вратаря и переход от одного вида стойки к другому	✓									
передвижения на параллельных коньках вправо (влево)	✓	✓	✓							
Т-образное скольжение вправо (влево)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
передвижение вперёд выпадами	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
торможение на параллельных коньках	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
передвижение короткими шагами	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>ловля шайбы</b>										
ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ловля шайбы ловушкой в шпагате					✓	✓	✓	✓	✓	✓
ловля шайбы на блин					✓	✓	✓	✓	✓	✓
ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>отбивание шайбы</b>										
отбивание шайбы блином стоя на месте	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
отбивание шайбы блином с одновременным движением в	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



сторону (вправо, влево) на параллельных коньках										
отбивание шайбы коньком	✓	✓	✓							
отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
отбивание шайбы щитками в шпагате	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
отбивание шайбы щитками с падением набок (вправо, влево)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>прижимание шайбы</b>										
прижимание шайбы туловищем и ловушкой	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
<b>ведение клюшкой</b>										
выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
остановка шайбы клюшкой у борта	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
броски шайбы на дальность и точность	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
передача шайбы клюшкой по льду одной рукой (двумя руками)			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
передача шайбы подкидкой			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Таблица 8

### Техника игры вратаря

приёмы техники хоккея	группы базового уровня сложности						группы углубленного уровня сложности			
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	У-3	У-4
выбор позиции в воротах										

выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве 2×1, 3×1, 3×2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
прижимание шайбы	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
перехват и остановка шайбы	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
выбрасывание шайбы	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
взаимодействие с игроками защиты при обороне			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
взаимодействие с игроками при контракте				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

### **Психологическая подготовка**

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

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

#### **Общая психологическая подготовка**

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

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

#### **Воспитание личностных качеств**

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует

постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать па формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

#### Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

#### Воспитание волевых качеств

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

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали

отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

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

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

### **Психологическая подготовка к конкретному матчу**

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с

этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

### **Построение психологической подготовки**

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на этапе углубленного уровня обучения их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как: воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта; развитие волевых качеств; формирование спортивного коллектива; развитие специализированного восприятия; развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности; развитие оперативного мышления;

в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

#### **2.1.4. Предметная область «Основы профессионального самоопределения»**

Выбор профессии является одним из этапных событий в жизнедеятельности человека. В этой связи высокую значимость приобретает проблема профессионального самоопределения личности. Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков.

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для вида осознанного выбора спортсменом спортивной деятельности. Для приобретения педагогического опыта учащиеся привлекаются тренером-преподавателем при проведении разминки, основной части тренировки с начинающими спортсменами, а также могут самостоятельно провести тренировку в группах базового уровня в соответствии планом занятия.

Наблюдения за проведением занятий позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в профильном учебном заведении.

Профессиональное самоопределение - это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

### **Проектная и творческая деятельность**

Целью проектной и творческой деятельности обучающихся является формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда; организация психолого-

педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности.

Рекомендуемые педагогические технологии:

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология проектной и исследовательской деятельности;

Технология оценочной деятельности – «портфолио»

Технология развития критического мышления;

Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

### **2.1.5. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

Как известно, игровая деятельность в хоккее с шайбой отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с ведением шайбы и без нее с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста.

Уровень координационных возможностей зависит от запаса движений спортсмена, который увеличивается при выполнении упражнений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают

в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, тем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет хоккеист, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям. Для увеличения уровня подготовки юных хоккеистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта.

Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом. В процессе подготовки хоккеистов используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим, соотнося их с действиями прочих обучающихся.

**Акробатические упражнения** разносторонне влияют на организм юных хоккеистов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развиваются способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие очень важно для овладения техникой катания на коньках и успешного выполнения всех технико-тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, силовые единоборства в самых различных и необычных положениях, быстрая смена положений, уменьшение площади опоры и т.п.). Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным хоккеистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.

Упражнения в лазанье и перелезании способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение. Упражнения с набивными мячами состоят в основном из переключивания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.). Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов **легкой атлетики**. В тренировочном процессе хоккеистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных



способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину. На начальном этапе подготовки важно научить детей правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие мелкие предметы. При последовательном и правильном применении упражнений, связанных с метанием различных предметов, можно положительно влиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные, согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомер и умение соразмерять свои усилия. Это имеет большое значение в формировании технико-тактических приемов хоккеиста.

При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижения на коньках. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить хоккеистов ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега. Важная роль в системе подготовки отводится **подвижным и спортивным играм**, как средству всестороннего воспитания хоккеистов. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Хоккеисты получают представление об основных компонентах всякого движения: направлении,

амплитуде, напряжении, ритме и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» предусматривает формирование навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства:

№	Вид спорта	Навыки способствующие повышению мастерства
1.	Игровые виды спорта	Точность Умение прогнозировать события. Умение взаимодействовать с соперником. Умение быстро принимать решение в изменяющейся ситуации. Умение работать в команде.
2.	Спортивные единоборства	Ударная техника. Бросковая техника. Техника выведения из равновесия. Умение вести поединок. Чувство дистанции. Чувство времени. Чувство партнёра.
3.	Сложно-координационные виды спорта	Осанка. Умение координировать свои действия для решения поставленных задач. Контроль центра тяжести тела. Выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряжённости. Умение выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.
4.	Циклические, скоростно-силовые виды спорта	Умение противостоять утомлению. Умение проявлять максимальные мышечные усилия в минимальное время. Умение распределять усилия.

### 2.1.6. Предметная область «Развитие творческого мышления»

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в

варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

### **Развитие внимания**

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

### **Развитие оперативно-тактического мышления**

Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в тренировочных играх.

### **Развитие способности управлять своими эмоциями**

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

### **2.1.7. Предметная область «Судейская подготовка»**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех периодов обучения, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Обучающиеся групп углубленного уровня являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими хоккеистами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах базового уровня, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений, технических элементов, обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Обучающиеся групп углубленного уровня сложности должны хорошо знать правила проведения соревнований по хоккею с шайбой, участвовать в судействе местных и районных соревнований. Наблюдение за проведением занятий обучающимися углубленного уровня позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическое образовательное учреждение.

Самые активные выпускники школы могут получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью для всех желающих проводится семинар по подготовке общественных судей и тренеров. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом комитета по физической культуре, спорту и социальной политике.

### **2.1.8. Предметная область «Специальные навыки»**

Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

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

Передвижение на коньках - это неестественное, достаточно сложное по координации движение, требующее определенных физических и психических напряжений. Поэтому для успешного освоения различных способов передвижения на коньках необходима соответствующая предварительная подготовка. Еще до выхода на лед следует вводить в занятия специально-подготовительные и подводящие упражнения.

Техника передвижения на коньках является той основой, на которой держится мастерство хоккеиста. Её сущность сводится к выполнению рационально организованных движений игрока, направленных на скоростно-маневренное оптимальное прохождение игрового пространства. В процессе игровой деятельности хоккеист выполняет различные виды бега, поворотов, торможений, прыжков.

Владение клюшкой и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приемы: ведение, броски и удары, передачи и остановки, обводки, финты и отбор шайбы.

Занятия с юными хоккеистами по обучению технике владения клюшкой следует начинать параллельно с общефизической подготовкой на открытой спортивной площадке или в условиях спортивного зала.

Силовые единоборства. В ходе соревновательной деятельности хоккеиста единоборства с проявлением силовых или скоростно-силовых качеств называют силовыми единоборствами. Они осуществляются туловищем и клюшкой. Приемы игры туловищем, применяемые в борьбе за шайбу и связанные с силовыми проявлениями различных мышечных групп (ног, туловища, плечевого пояса), принято считать силовыми. К их числу относятся: остановки, толчки и прижимание игрока противника грудью, плечом и бедром. Основное их назначение сводится к решению двух основных задач:

- отделить от шайбы игрока противника и овладеть ею.
- не дать принять шайбу, адресованную игроку противника.

В проведении силовых приемов правомерно выделить четыре фазы:

1. Прогнозирование движения противника с шайбой и принятие плана действий.
2. Осуществление скоростного маневра с обманными действиями, вынуждающих противника двигаться в нужном направлении, сближение с ним.
3. Непосредственное выполнение силового толчкового движения.
4. Подбор шайбы.

Во время хоккейного матча спортсмены выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения с последующими быстрыми стартами, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. Выявлена положительная взаимосвязь между силовыми показателями и уровнем мастерства спортсменов. Для хоккея характерно свое специфическое развитие силы мышц. Установлено, что мышцы-разгибатели туловища имеют большое значение для стабилизации игровой позы хоккеиста, а сгибатели стопы, разгибатели голени и бедра - для отталкивания ото льда.

Хорошая физическая форма является базой для достижения мастерства и состоит из следующих элементов:

Сила. Это первое качество, необходимое в спорте, она используется в бросках, беге и силовых приёмах, влияет на величину скорости и ловкости, снижает порог усталости. Манипуляции с клюшкой, например, трудно выполнять без развитой кисти, сильного предплечья и плеча.

Выносливость. Помогает в течение игры сохранять умеренный темп, не снижая качество выполняемых действий, и переносить повышенные нагрузки.

**Быстрота.** Означает способность мгновенно реагировать на изменения в игре. Стремительная реакция игрока обеспечит преимущество и поможет выиграть время. Важно поддерживать высокую скорость перемещений, ведь во время матчей участники могут разгоняться до 50 км/ч.

**Гибкость.** Это совершение движений с максимальной амплитудой. Она помогает избежать силовых воздействий соперника, обходить препятствия. На арене ситуация меняется непредсказуемо, в любой момент могут потребоваться быстрые и лёгкие манёвры. Недостаток гибкости приводит к низким игровым результатам и травмам.

**Координационные способности** (умение держать баланс). Позволяют удержаться на коньках, несмотря на изменения в игровом процессе и провести нужное действие (бросок, пас и др.).

## 2.2. Объём учебной нагрузки

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана (таблица 4).

Таблица 9

### Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса из расчёта часов на 42 учебные недели

базовый уровень сложности				углубленный уровень сложности		
Б-1	Б-2-3	Б-4-5	Б-6	У-1	У-2-3	У-4
168 часов	252 часа	336 часов	420 часов	420 часов	504 часа	588 часов
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>						
<b>1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта</b>						
10-25%				10-15%		
16 часов	30 часов	40 часов	34 часа	42 часа	50 часов	58 часов
- знание истории развития спорта			- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта	- знание истории развития избранного вида спорта;		
	- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе			- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;		
- знания, умения и навыки гигиены;				- знание этических вопросов спорта;		
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;				- знание основ общероссийских и международных антидопинговых		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ здорового питания;</li> <li>- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- знание основных правил по виду спорта.-</li> </ul>	<p>правил;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</li> <li>- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</li> <li>- знание основ спортивного питания.</li> </ul>
--	--

### 1.2. Общая физическая подготовка

20-30%				0%
<b>50 часов</b>	<b>74 часа</b>	<b>100 часов</b>	<b>126 часов</b>	<b>0 часов</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</li> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</li> <li>- формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</li> <li>- формирование социально-значимых качеств личности;</li> <li>- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</li> <li>- приобретение навыков проектной и творческой деятельности</li> </ul>				

### 1.3. Общая и специальная физическая подготовка

0%	10-15%
----	--------



<b>0 часов</b>				<b>62 часа</b>	<b>100 часов</b>	<b>88 часов</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</li> <li>- развитие способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;</li> <li>- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.</li> </ul>		
<b>1.4. Вид спорта</b>						
15-30%				15-30%		
<b>30 часов</b>	<b>40 часов</b>	<b>60 (100) часов</b>	<b>126 часов</b>	<b>126 часов</b>	<b>150 часов</b>	<b>176 часов</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</li> <li>- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</li> <li>- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</li> <li>- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</li> <li>- знание требований к оборудованию, инвентарю и</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование технически и тактики избранного вида спорта;</li> <li>- освоение комплексов специальных физических упражнений;</li> <li>- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых</li> </ul>		

спортивной экипировке в избранном виде спорта; - знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта; - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; - знание основ судейства по избранному виду спорта.				результатов; - знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; - формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; - знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.		
<b>1.5. Основы профессионального самоопределения</b>						
0%				15-30%		
				64 часа	76 часов	78 часов
				- формирование социально-значимых качеств личности; - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; - приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; - приобретение опыта проектной и творческой деятельности.		
<b>II. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>						
<b>2.1. Различные виды спорта и подвижные игры</b>						
5-15%				5-10%		
24 часа	36 часов	50 часов	62 часов	42 часа	50 часов	58 часов
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;						

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.						
<b>2.2. Судейская практика</b>						
0%				5-10%		
				22 часа	26 часов	50 часов
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике;</li> <li>- знание этики поведения спортивных судей;</li> <li>- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья! по избранному виду спорта.</li> </ul>		
<b>2.3. Акробатика</b>						
5-20%				5-20%		
32 часа	32 часа	32 часа	0 часов	0 асов	0 часов	0 часов
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;</li> <li>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</li> <li>- приобретение навыков пластичности.</li> </ul>						
<b>2.4. Специальные навыки</b>						
5-20%				5-20%		
16 часов	40 часов	54 (52) часа	64 часа	62 часа	52 часа	80 часов
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</li> <li>- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</li> <li>- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</li> <li>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</li> </ul>						

## 2.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность - это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

### **Виды одаренности**

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной **формой** идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг.

Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

- 1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- 2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- 3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;
- 4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;

5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития( в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуальной стратегии обучения данного ребенка);

6) многократность и многоэтапность обследования;

7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;

8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации - анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МБУ ДО «ДЮСШ Ханты-Мансийского района» носит системный характер и строится на следующих **принципах**:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально-личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинский противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МБУ ДО « ДЮСШ Ханты-Мансийского района» по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по общеобразовательной программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилу приема обучающихся в МБУ ДО « ДЮСШ Ханты-Мансийского района».

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику

физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т.е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер-преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников. Администрация спортивной школы понимает значение дополнительного стимулирования одаренных детей. Для этого обеспечивает спортсменов экипировкой, изыскивают возможность для участия их в учебно-тренировочных сборах, находит иные методы поощрения спортсменов.

## **2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

## Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

К занятиям хоккеем допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре воздуха ниже  $-25^{\circ}$  без ветра и  $-20^{\circ}$  с ветром.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

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

- травмы при падении на льду;
- травмы при применении силовых приемов;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение и переохлаждение;
- потёртости от коньков.

При проведении занятий по хоккею должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### Требования безопасности перед началом занятий

- надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки);
- проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков;
- провести разминку.

### Требования безопасности во время занятий

- запретить все калитки на корте;

- чётко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя;
- не кататься на тесных или свободных коньках;
- при сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения;
- выходить на лёд и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### Требования безопасности по окончании занятий

- снять хоккейную форму;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведённое для хранения место.



### 3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить системный и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

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

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

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведётся на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Успехи в воспитании трудолюбия зависят также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как: торжественный приём вновь поступивших; проводы выпускников; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное проведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся; проведение праздников; встречи со знаменитыми людьми; тематические диспуты и беседы; экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет.

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

Таблица 10

### Примерный план воспитательной и профориентационной работы

**Цель воспитательной и профориентационной работы:** помочь обучающимся сделать осознанный выбор профессии

**Задачи:**

1. Создание модели выпускника.
2. Формирование и укрепление общешкольных традиций.
3. Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья, научить обладанию эмоционально-волевой регуляцией, необходимой для успешного развития основных физических способностей.

название раздела	содержание работы	сроки выполнения
<b>гуманитарное воспитание</b>	1. Диагностика нравственных приоритетов обучающихся	I полугодие
	2. Урок-презентация «Никого дороже нет...», посвящённый Дню матери	ноябрь
	3. Этическая беседа «Будь слугой совести и хозяином воли»	декабрь
<b>патриотическое воспитание</b>	1. Товарищеский матч по хоккею на траве посвященный дню Российского флага.	август
	2. Товарищеский матч по хоккею с шайбой посвященный дню народного единства.	ноябрь
	3. Товарищеский матч по хоккею с шайбой посвященный дню защитника Отечества.	февраль
	4. Дискуссия «Гении и злодеи в политике государства»	март
	5. Вело заезд посвящённый Дню Победы	май
	6. Участие в акции «Бессмертный полк»	май
<b>трудовое воспитание</b>	1. Установление графика дежурств по уборке мест занятий после тренировочных мероприятий	в течение года
	2. Участие в субботниках, акциях чистоты	по распоряжению
<b>нравственное</b>	1. День солидарности в борьбе с	

<b>воспитание</b>	терроризмом	
	2. Беседа по профилактике безнадзорности.	январь
	3. Собрание коллектива «Какие впечатления оставлю я о себе в спортивной школе»	май-июнь
<b>эстетическое воспитание</b>	1. Внеклассное мероприятие «Весна. Девчонки. Позитив»	март
	2. Оформление наглядной агитации	по необходимости
<b>формирование здорового коллектива</b>	1. Цикл бесед на тему «Моё здоровье»: «Почему важно быть здоровым», «Здоровье и вредные привычки», «Реклама – человек – здоровье», «Я отвечаю за себя» и пр.	в течение года
	2. Игры и тренинги на сплочение коллектива	в течение года
<b>профориентационная работа</b>	1. Создание информационного стенда «Потребности рынка труда», профессиограммы тренера-преподавателя (описание профессии): справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников.	I полугодие
	2. Мониторинг профессиональных намерений обучающихся.	I полугодие
	3. Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью.	в течение периода обучения
	4. Тренинг «Планирование карьеры»	октябрь
	5. Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию предметной области «Судейская подготовка» образовательной программы.	в течение года
	6. Проведение индивидуальных консультаций с родителями и обучающимися по вопросам профориентации.	по необходимости
	7. Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя.	в течение года
	8. Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии.	II полугодие
	9. Экспресс-анкета выпускника	II полугодие

	«Компетентность конкурентноспособность»	и	
--	--	---	--

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

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

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

В программу этапного контроля входят: врачебные обследования; антропометрические обследования; тестирование уровня физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности; расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап; анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

**Текущий контроль** проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объёма и эффективности соревновательной деятельности; объёма тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

**Оперативный контроль** направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки среднего тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

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

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости - оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки условно.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной

школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий.

### **Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов**

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, во время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.Г., 2003)

### **Участие в соревнованиях**

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта хоккей с шайбой следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов в рамках индивидуальных планов (Таблица 11).

Таблица 11

### **Показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей с шайбой**

вид соревнований/	базовый уровень обучения	углубленный уровень
-------------------	--------------------------	---------------------

год обучения							обучения			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
контрольные	-	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5
отборочные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
основные	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
игры	-	-	7-15	24-30	24-30	24-30	24-30	24-30	26-36	26-36

### Оценка и контроль тренировочной деятельности

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

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

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

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру направленности. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

#### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

для групп базового уровня сложности

№ п/п	Вид испытания (контрольного упражнения)	Оценка результата	Год обучения					
			Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6
<b>общая физическая подготовка</b>								
1.	Бег 60 метров (с)	«5»	10,5	9,66	8,96	8,52	8,32	7,93
		«4»	10,8	10,3	9,54	8,93	8,63	8,34
		«3»	11,0	10,94	10,12	9,34	8,94	8,75
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	«5»	40	-	-	-	-	-
		«4»	36	-	-	-	-	-



	(отжимание), (кол-во раз)	«3»	29	-	-	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	«5»	176	195	201	211	226	236
		«4»	171	180	185	181	196	206
		«3»	160	165	169	173	188	198
4.	Бег 300 метров (с)	«5»	59,0	55,1	52,6	49,6	46,5	44,8
		«4»	60,5	56,6	54,7	52,0	48,2	46,3
		«3»	63,5	58,1	56,8	54,5	49,9	47,8
5.	Подтягивании на перекладине	«5»	-	10	11	13	14	15
		«4»	-	9	8	10	1	12
		«3»	-	7	5	7	10	10
6.	Бег 3000 метров (мин., с)	«5»	-	14,12	13,0	12,42	11,3	11,6
		«4»	-		13,48	13,24	12,0	11,36
		«3»	-	15,24	14,36	14,06	12,30	12,06
<b>специальные навыки</b>								
1.	Бег на коньках 36 метров лицом вперёд (с)	«5»	6,6	6,1	5,7	5,4	5,1	5,0
		«4»	6,8	6,4	6,0	5,7	5,3	5,2
		«3»	7,0	6,7	6,3	6,0	5,5	5,4
2.	Бег на коньках 36 метров спиной вперёд (с)	«5»	8,8	8,3	7,9	7,4	7,2	6,8
		«4»	9,4	8,8	8,4	8,1	7,7	7,3
		«3»	9,7	9,3	8,9	8,9	8,2	7,8
3.	Челночный бег на коньках 6×9 (12×18) метров (с)	«5»	17,9	56,7	54,6	51,5	49,9	48,5
		«4»	18,7	58,9	57,3	53,7	51,3	51,1
		«3»	19,4	61,1	60,1	56,2	52,7	53,7
4.	Слаломный бег 36 метров с ведением шайбы (с)	«5»	15,3	29,1	28,0	27,1	25,8	25,6
		«4»	15,7	31,0	30,2	28,7	27,2	27,0
		«3»	16,2	32,0	32,4	30,3	28,6	28,4
5.	Слаломный бег 36 метров без шайбы (с)	«5»	13,4	27,0	26,5	25,1	24,4	24,1
		«4»	14,1	28,7	28,3	26,9	25,6	25,2
		«3»	14,8	30,4	30,1	28,7	26,8	26,3
6.	Техника владения клюшкой и шайбой, (с) (разница во времени прохождения упражнений 4 и 5)	«5»	0,5	1,18	0,93	0,9	0,72	0,46
		«4»	0,98	2,31	1,82	1,71	1,54	1,52
		«3»	1,46	3,42	2,71	2,52	2,36	2,18
7.	Обводка 5 стоек с броском шайбы в ворота, (с)	«5»	-	-	7,4	7,2	7,0	6,8
		«4»	-	-	7,6	7,4	7,2	7,0
		«3»	-	-	7,8	7,6	7,4	7,2
8.	Бросок шайбы в ворота, (кол-во попаданий)	«5»	-	-	8	8	8	9
		«4»	-	-	6	6	6	7
		«3»	-	-	4	4	4	5

## **Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) с хоккеистами групп базового уровня сложности**

### **Оценка общей физической подготовленности**

#### **Бег 60 метров вперед лицом**

Тест призван оценивать уровень скоростных качеств. Тест проводится на дистанции 60 метров с высокого старта. Оценивается время (с).

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)**

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

#### **Прыжок в длину толчком двух ног**

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

#### **Бег 300 метров**

Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростной выносливости. Регистрируется и оценивается время (с).

#### **Подтягивание на перекладине**

Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

#### **Бег 3000 метров**

Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

## Оценка специальной физической и технической подготовленности

### Бег на коньках на 36 метров вперед лицом

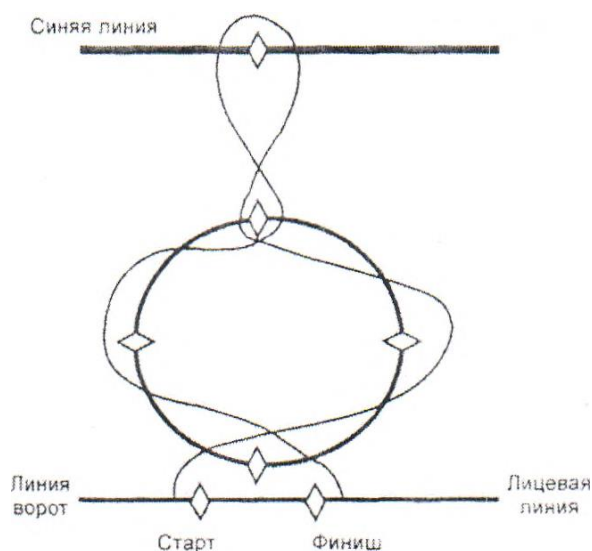
Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений), Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

### Бег на коньках на 36 метров вперед спиной

Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту «Бег на коньках на 36 метров вперед лицом».

### Челночный бег 6×9 (12×18) метров

Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть девятиметровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает, хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (сек.).



Челночный бег 6×9 метров проводится для групп базового уровня сложности первого года обучения, для остальных групп - 12×18 метров.

### Слаломный бег с шайбой

Тест для определения уровня владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля.

Оценивается время (сек.) и техника выполнения.

### Слаломный бег без шайбы

Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения.

Выполняется аналогично тесту «Слаломный бег с шайбой».

### **Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.**

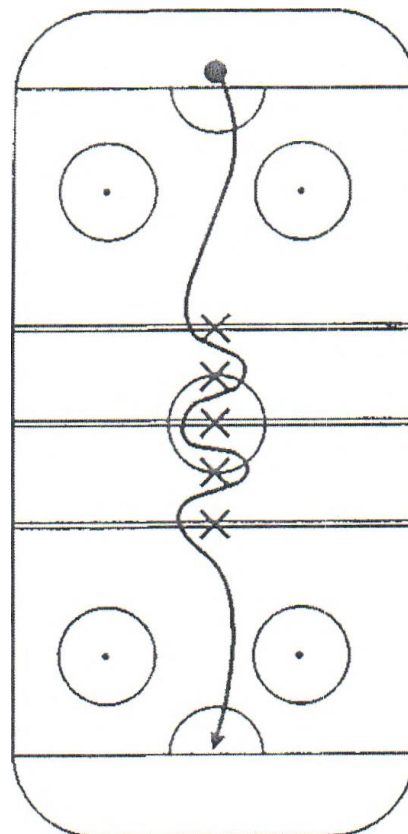
Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

### **Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота.**

Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

### **Броски шайбы в ворота с места**

Тест проводится в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается. Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.



#### **4.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы**

##### **Тема: «Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом»**

1. Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания.
2. Российские соревнования по хоккею: Чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях.
3. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские команды, тренеры, игроки.

##### **Тема: «Тактика игры в защите»**

1. Зонная защита.
2. Персональная опека.
3. Комбинированная защита.
4. Создание численного преимущества в обороне.
5. Закрывание всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки.
6. Тактика отбора шайбы.

##### **Тема: «Тактика игры в нападении»**

1. Высокий темп атаки, атака широким фронтом.
2. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки.
3. Атакующие комбинации флангом и центром.

##### **Тема: «Правила игры в хоккей»**

1. Права и обязанности игроков.
2. Роль капитана команды, его права и обязанности.
3. Обязанности судей. Способы судейства.
4. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях.
5. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.
6. Роль судьи как воспитателя.
7. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

##### **Тема: «Гигиенические знания и навыки»**

1. Общее понятие о гигиене.

2. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

3. Гигиена сна.

4. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом.

5. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий.

6. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

#### **Тема: «Техника безопасности»**

1. Техника безопасности при проведении тренировок на льду.

2. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

3. Техника безопасности при занятиях в тренажёрном зале.

4. Техника безопасности при проведении соревнований.

5. Техника безопасности при поездке в автобусе.

6. Техника безопасности при поездке в поезде.

7. Техника безопасности при проведении тренировок по хоккею.

#### **Тема: «Технико-тактическая подготовка»**

1. Понятие о спортивной технике.

2. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов.

3. Классификация и терминология технических приемов.

4. Высокая техника владения шайбой - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

5. Анализ выполнения и применения технических приемов в различных игровых ситуациях: ударов по шайбе клюшкой и остановка шайбы, ведение, обводки ложных движений, отбора шайбы, основных технических приемов игры вратаря.

6. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

#### **Тема: «Правила соревнований, их организация и проведение»**

1. Цели и задачи спортивных соревнований.

2. Их место в учебно-тренировочном процессе.

3. Организационные мероприятия по подготовке и проведению соревнований.

4. Положение о соревнованиях.

5. Товарищеские и матчевые встречи, чемпионаты и первенства, квалификационные и показательные соревнования.

6. Годовой календарный план соревнований, исходные данные для его составления.

7. Программа соревнований. Участники, представители, тренеры, судьи. Их права и обязанности.

8. Правила игры в хоккей.

9. Порядок определения мест.

10. Место проведения соревнований по хоккею.

11. Оборудование и инвентарь.

12. Судейская документация, порядок ее ведения.

13. Медицинское обслуживание соревнований.

14. Информация о ходе соревнований. Торжественное открытие и закрытие.

15. Сроки представления отчетной документации о проведенных соревнованиях.

### **Тестовые задания для теоретического зачета**

#### для групп базового уровня сложности первого и второго годов обучения

1. Какой из этих видов спорта является игровым?

а) футбол, б) биатлон, в) легкая атлетика

2. В какой игре используется самый легкий мяч?

а) в волейболе, б) в гандболе, в) в настольном теннисе

3. Когда нежелательно принимать пищу?

а) за 2-2,5 часа до тренировки, б) непосредственно перед тренировкой, в) через 30-40 минут после тренировки

4. В какой части тренировки проводится разминка?

а) подготовительной, б) основной, в) заключительной

5. К чему приводит отсутствие разминки?

а) к экономии сил, б) к травмам, в) к улучшению спортивного результата

6. Какой мяч самый тяжелый?

а) волейбольный, б) футбольный, в) баскетбольный

7. Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:

а) затылком, ягодицами, пятками, б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками, в) лопатками, ягодицами, пятками

8. С чего следует начинать закаливание?

а) с обливания холодной водой, б) с обливания прохладной водой, в) обливания водой, имеющей температуру тела

9. Назовите показатель пульса в покое у здорового человека за одну минуту:

а) 60-80 ударов, б) 80-100 ударов, в) 100-120 ударов

10. Чего нельзя делать при носовом кровотечении?

а) накладывать холод на переносицу, б) сморкаться, крутить головой, в) наклонять голову назад

11. Утренняя гимнастика это:

а) улучшение гибкости, б) разминка перед соревнованиями, в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию

12. К подвижным играм относятся:

а) гандбол, б) перестрелка, в) пионербол

13. Какое упражнение развивает физическое качество – выносливость?

а) бег 100 м, б) бег 200 м, в) бег 3000 м

14. Какое упражнение развивает физическое качество – быстроту?

а) метание, б) бег на короткие дистанции, в) прыжки

15. Какой вид спорта наиболее полно развивает физическое качество – гибкость?

а) легкая атлетика, б) гимнастика, в) борьба

16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

А) тяжелую атлетику, б) гимнастику, в) легкую атлетику

17. Какие упражнения развивают физическое качество – ловкость?

а) гимнастические и акробатические упражнения, б) прыжки, в) бег на короткие дистанции

18. Бег в гору, по снегу, по мелководью, по песку способствует наращиванию:

а) силы ног, б) общей работоспособности, в) силовой выносливости



19. Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?

а) тренер, б) судья, в) мастер

20. Что из перечисленного не является спортивным сооружением?

а) манеж, б) корт, в) сцена

для групп базового уровня сложности третьего и четвёртого годов обучения

1. Физическая подготовка – это воспитание:

а) сильного спортсмена, б) здорового человека, в) двигательных способностей для спортивной деятельности

2. Обучаясь тактическим действиям главное:

а) просматривать игры старших ребят, б) развивать игровое мышление, в) разучивать комбинации

3. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

а) тяжелую атлетику, б) гимнастику, в) легкую атлетику

4. Как называют бегуна на средние дистанции?

а) спринтер, б) стайер, в) марафонец

5. В каком виде спорта используется овальный мяч?

а) водное поло, б) регби, в) мотобол

6. К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?

а) борьба, б) лапта, в) плавание

7. Как называется хоккейный клуб г. Ханты-Мансийск?

а) «Торпедо», б) «Авангард», в) «Мамонты Югры»

8. Какой спортивный инвентарь необходим для игры в лапту?

а) ракетка и мяч б) ракетка и волан в) бита и мяч

9. Признаки утомления у спортсменов:

а) покраснение лица, одышка, обильное потоотделение, сердцебиение; б) кашель, слезоточивость, головокружение

10. Что такое допинг контроль?

а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности, б) проверка спортсменов на никотиновую и наркотическую зависимость

11. Что измеряет пульсометрия?

а) артериальное давление, б) частоту сердечных сокращений, в) частоту дыхания

12. Что такое профилактика заболеваний?

а) лечение заболевания, б) симптомы заболевания, в) предупреждение заболевания

13. Здоровый образ жизни подразумевает:

а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и отдыха, отказ от вредных привычек

14. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?

а) чтобы фиксировать интересные спортивные события, б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки, в) чтобы записывать домашние задания тренера

15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?

а) приложить холод, сделать тугую повязку, б) приложить тепло, растереть

16. Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей?

а) наложить повязку, дать горячее питье, б) отогреть конечность растиранием

17. Что такое физическая культура?

а) урок физической культуры, б) часть общей культуры общества, в) процесс физического совершенствования человека

18. Что означает понятие рациональное питание?

а) правила поведения при приеме пищи, б) правильное распределение объема пищи в течение дня

19. В каком виде спорта был Чемпионом мира Константин Астраханцев?

а) лыжные гонки, б) биатлон, в) хоккей

20. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве

а) чебурашка, б) бурый мишка, в) серый заяц

для групп базового уровня сложности пятого и шестого годов обучения

1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека является:

а) физическое развитие, б) физическая культура, в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются:

а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества; б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения; в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. Разностороннее воспитание физических качеств – это подготовка:

а) общая, б) специальная, в) гармоничная

4. При воспитании ловкости высокие требования предъявляются к способностям:

а) силовым, б) координационным, в) скоростным

5. Для воспитания гибкости применяется новое направление:

а) шейпинг, б) стретчинг, в) калланетика

6. В каком виде спорта в 1984 году югорский спортсмен Юрий Кашкаров стал Олимпийским чемпионом?

а) хоккей, б) биатлон, в) гандбол

7. Двусторонние игры с заданиями способствуют воспитанию:

а) игрового мышления, б) игровой дисциплины, в) конкретных действий

8. Что не относится к физическим качествам?

а) быстрота, б) гибкость, в) вес, г) сила, д) выносливость

9. Что способствует развитию общей выносливости?

а) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени, б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

10. Показатель ЧСС отражает функционирование системы:

а) сердечнососудистой, б) специальной работоспособности, в) дыхания

11. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

а) скоростно-силовых упражнений, б) упражнений на гибкость, в) силовых упражнений

12. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья т.к.:

а) позволяет избежать стрессовых ситуаций, б) обеспечивает ритмичность работы организма, в) позволяет правильно планировать дела в течение дня

13. Физическая подготовленность характеризуется:

а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, б) хорошим развитием функциональных систем организма, в) уровне работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

14. Этапы закаливания водой:

а) обтирание, обливание, душ, купание; б) обливание, обтирание, купание; в) душ, обтирание, обливание, купание

15. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:

а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода; б) белки, жиры, углеводы, вода; в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода

16. Что является основными составляющими здорового образа жизни?

а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей; б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек; в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание

17. Цель разминки при занятиях спортом?

а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям; б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям; в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки

18. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в 1 мин.:

а) 60-80 ударов, б) 80-100 ударов, в) 100-120 ударов

19. Упражнения на развитие гибкости выполняются:

а) до появления утомления, б) до увеличения амплитуды движения, в) до появления болевых ощущений

20. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?

а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее лекарство, вызвать врача, б) промыть рану, обработать дезинфицирующим раствором, наложить стерильную повязку, вызвать врача

#### **4.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная и итоговая аттестация проходит на основании Положения.

Промежуточная аттестация на базовом уровне подготовки проводится при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической подготовке и отсутствию медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Промежуточная аттестация состоит из аттестации по предметным областям:

✓ «Теоретические основы в области физической культуры и спорта» - устный зачёт

✓ «Общая физическая подготовка» - тестовые испытания

✓ «Общая и специальная физическая подготовка» - тестовые испытания

✓ «Вид спорта» (техника и тактика избранного вида спорта) - тестовые испытания, контрольные соревнования

Обучающийся считается аттестованным на базовом уровне подготовки и может быть переведён на следующий период обучения при условии:

- выполнения учебной программы в полном объёме;

- выполнения контрольных нормативов данного периода обучения.

Освоение учебной программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области учебной программы:

✓ «Теоретические основы в области физической культуры и спорта» - зачёт;

✓ «Общая физическая подготовка» (базовый уровень), «Общая и специальная физическая подготовка» (углубленный уровень) - сдача контрольно-переводных нормативов (зачёт);

✓ «Вид спорта» - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта;

Устный зачет - развернутый ответ в устной форме на несколько вопросов (не более 3) из разных областей теоретических знаний, предусмотренных образовательной программой.

Контроль по физической подготовленности осуществляется в форме тестовых испытаний, контрольных (зачетных) соревнований:

Тестовые испытания - набор заданий на выполнение физических упражнений, позволяющих установить уровень формирования двигательных умений, предусмотренных образовательной программой. Упражнения подразделяются на общие физические, специальные физические и технические.

Для определения уровня теоретических знаний и физической подготовленности обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам применяется балльная система оценки от 3 до 5 (3 - низкий, 4 - средний, 5 - высокий).

Каждое упражнение (тест) имеет свое нормативное выражение (результат выполнения в количествах повторений, см, мин, с) По итогам выполнения на основании показанного результата обучающемуся начисляется соответствующий балл за каждый тест. Баллы по всем видам программы (ОФП, СФП, ТП) суммируются и сопоставляются с нормой (средним уровнем подготовленности).

Средний уровень подготовленности вычисляется по формуле:

$U_{cp} = \text{сумма баллов}/n$ , где n- количество тестов (упражнений)

Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода обучающегося на следующий год обучения, должна быть равна или больше среднего уровня подготовленности. Допускается некоторая компенсация отстающих за счет более сильных.

Контрольные (зачетные) соревнования - соревнования, в ходе которых устанавливается уровень формирования основных двигательных навыков, технических и тактических приемов в избранном виде спорта.

Требования к результатам освоения программ установлены в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературы

1. Букатин Ю.А., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1986.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. – М.: Terra-Спорт, 2000
3. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: ФиС, 1974.
4. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. – М.: Академия, 2003
6. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
7. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1991.
9. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровых видах спорта. – М., 1998.
11. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. – М: ФиС, 2008.
12. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
13. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие/ Минск: Асар, 2008.
14. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-изд. исправленное и дополненное). - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель АСТ, 2004.
16. Павленко В.Ф. Специальная гимнастика хоккеистов на льду. Хабаровск, 1984.
17. Павлов С.Е. Секреты подготовки хоккеистов. – М: ФиС, 2004.

18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
19. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. М.: Человек, 2012.
20. Савин В.П. и др. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2006.
21. Савин В.П. Теория и методика хоккея. – М: Академия, 2003.
22. Сарасания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой): Учебное пособие. М.: - 1991.
23. Спортивные игры. учебник для ВУЗов под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова, - М.: Академия, 2002.
24. Твист П. Хоккей теория и практика. – М.: Советский спорт, 2005.
25. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
26. Третьяк В. Мастерство вратаря М.: Мир, 2003
27. Хоккей. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2006.
28. Чемберс Д. Тренировочные занятия в хоккее, 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов. – М.: Олимпийская литература, 2010.

## **5.2. Перечень интернет-ресурсов**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет