

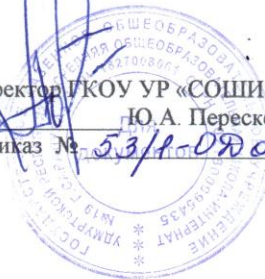


Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
**«Средняя общеобразовательная школа-интернат № 19 г. Сарапула»**  
427960, Удмуртская Республика, г. Сарапул, ул. М. Горького, 30.  
Телефон 8 (34147) 4-18-34, 4-18-36. Факс: 8 (34147) 4-18-36,  
E-mail: [sar-internat@yandex.ru](mailto:sar-internat@yandex.ru)

СОГЛАСОВАНА УТВЕРЖДАЮ:  
на Методическом совете  
Протокол № 1  
от « 28 » 08 2021 года  
от «-» » 20\_\_ года.

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 30 » 08 2021 года.

Директор ГКОУ УР «СОШИ № 19 г. Сарапула»  
Ю. А. Перескоков  
Приказ № 53/п-09 от 31.08.21



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»  
(с 7 лет)**

Разработал: Перескоков В. Ю.  
тренер-преподаватель, АФК  
срок реализации 1 год

г. Сарапул, 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по хоккею с шайбой в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 01.02.2005г. №49), нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта и туризма, регламентирующими работу спортивных школ.

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

Внеклассные занятия физической культурой и спортом можно рассматривать как предоставление учащимися возможностей для получения дополнительного образования в ходе занятий избранным видом спорта.

Хоккей – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по хоккею для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

**Цель программы:** создание условий для гармоничного развития личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий хоккеем.  
-воспитание черт спортивного характера.

**Задачи программы:**

### ***Образовательные:***

- формирование технико-тактического мастерства;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

### ***Воспитательные:***

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;

- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

***Развивающие:***

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции,
- развитие активности и самостоятельности детей;
- развитие выносливости, внимания, воображения;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

***Отличительные особенности программы*** - программа отличается тем, что позволяет через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

***адресат программы*** - зачисление детей в секцию «Хоккей с шайбой» с 7 лет. Минимальная наполняемость от 10 до 20 человек.

Зачисляются в группы все желающие заниматься хоккеем с шайбой не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении и индивидуальную программу реабилитации или абилитации ребенка-инвалида

***объем программы*** – 18 часов;

**Основными формами** занятий являются:

- учебно-тренировочные занятия,
- теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- медико-восстановительные мероприятия,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,
- пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях,
- инструкторская и судейская практика учащихся.

**Основные формы** организации деятельности учащихся:

- групповая,
- индивидуальная,
- в парах.

***срок освоения программы*** – срок реализации программы 1 год;

**режим занятий** – Образовательный процесс осуществляется одним педагогом. Время 1 занятия (часа) - 45 минут, время перерывов от 5 до 15 минут, в зависимости от усталости детей.

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Таблица 1

Год обучения	Этапы подготовки		Возраст (лет)	минимальная наполняемость групп	недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)	требования по спортивной подготовленности на конец года
1-й	спортивно-оздоровительный	СОГ	7-18	от 10 до 20	18	

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** создание условий для гармоничного развития личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий хоккеем.  
-воспитание черт спортивного характера.

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

- формирование технико-тактического мастерства;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

***Воспитательные:***

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

***Развивающие:***

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции;
- развитие активности и самостоятельности детей;
- развитие выносливости, внимания, воображения;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>					
<b>1.1.</b>	<b>Тема 1.1.</b>	Физическая культура и спорт	<b>2</b>		<b>фронтальная</b>	
<b>1.2.</b>	<b>Тема 1.2.</b>	Строение и функции организма человека	<b>2</b>			
<b>1.3</b>	<b>Тема 1.3</b>	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	<b>2</b>		<b>фронтальная</b>	
<b>1.4</b>	<b>Тема 1.4</b>	Этапы развития отечественного хоккея	<b>2</b>		<b>фронтальная</b>	
<b>1.5</b>	<b>Тема 1.5</b>	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	<b>3</b>		<b>фронтальная</b>	
<b>1.6</b>	<b>Тема 1.6</b>	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	<b>3</b>		<b>групповая</b>	<b>зачет</b>
<b>1.7</b>	<b>Тема 1.7</b>	Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями	<b>2</b>			
<b>1.8</b>	<b>Тема 1.8</b>	Правила поведения и техники безопасности при занятиях	<b>2</b>			
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Техническая подготовка</b>					
<b>2.1.</b>	<b>Тема 1.1.</b>	Общая физическая подготовка		<b>122</b>		
<b>2.2.</b>	<b>Тема 1.2.</b>	Специальная физическая подготовка		<b>101</b>		
<b>2.3</b>	<b>Тема 1.3</b>	Техническая подготовка		<b>130</b>		
<b>2.4</b>	<b>Тема 1.4</b>	Тактическая подготовка		<b>116</b>		
<b>2.5</b>	<b>Тема 1.5</b>	Учебные и тренировочные игры		<b>20</b>		
<b>2.6</b>	<b>Тема 1.6</b>	Контрольные игры		<b>4</b>		
<b>2.7</b>	<b>Тема 1.7</b>	Работа индивидуального плана		<b>60</b>		
<b>2.8</b>	<b>Тема 2.8</b>	Восстановительные мероприятия		<b>41</b>		
<b>Итого часов</b>			<b>18</b>	<b>594</b>		
			<b>612</b>			

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

##### 1.1. *Физическая культура и спорт.*

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

##### 1.2. *Строение и функции организма человека.*

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, оказывающие особое влияние на работоспособность.

##### 1.3. *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.

##### 1.4. *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.

##### 1.5. *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.

##### 1.6. *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.

##### 1.7. *Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и*

соревнованиями.

Понятия переутомления и перенапряжения организма. Способы и методы ведения тренировок. Характерные ошибки в упражнениях и играх и способы, методы их устранения.

### 1.8. Правила поведения и техники безопасности при занятиях

Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий на ледовом поле, в игровом зале, в тренажерном зале. Правила обращения с инвентарем.

## Раздел 2. Техническая подготовка

### 2.1. Общая физическая подготовка

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

Строевые и порядковые упражнения

- Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела
  - упражнения для рук и плечевого пояса
  - упражнения для ног
  - упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для развития физических качеств
  - упражнения для развития силовых качеств
  - упражнения для развития скоростных качеств
  - упражнения для развития скоростно-силовых качеств
  - упражнения для развития координационных качеств
  - упражнения для развития гибкости
  - упражнения для развития общей выносливости

### 2.2. Специальная физическая подготовка

**Специальная физическая подготовка** направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

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

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

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

- Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса
- Упражнения специальной скоростной направленности
- Упражнения для развития специальных координационных качеств
- Упражнения для развития гибкости



- Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости

### 2.3. Техническая подготовка

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

#### **Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов**

##### **Передвижение на коньках**

- Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке
  - Основная стойка (посадка) хоккеиста
  - Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул
  - Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
  - Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот
  - Бег скользящим шагом
  - Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда
  - Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги
  - Повороты по дуге переступанием двух ног
  - Повороты скрестными шагами
  - Торможение полуплугом и плугом
  - Старт с места лицом вперед
  - Бег короткими шагами
  - Торможение с поворотом туловища на 90\* на одной и двух ногах
  - Перебежка (изменение направления)
  - Прыжки
  - Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда
  - Бег спиной вперед скрестными шагами
  - Бег спиной вперед переступанием ногами
  - Повороты в движении на 180\* и 360\*
  - Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
  - Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
  - Старты из различных положений
  - Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием
  - Кувырок в движении
  - Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием
  - Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости
  - Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования
- ##### **Приемы техники владения клюшкой и шайбой**
- Основная стойка хоккеиста
- Владение клюшкой.

- Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий
- Ведение шайбы на месте
- Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу
- Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы

Ведение шайбы дозированными толчками вперед

- Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки
- Ведение шайбы коньками
- Ведение шайбы спиной вперед
- Обводка соперника на месте и в движении
- Длинная обводка
- Короткая обводка
- Силовая обводка
- Обманные действия (финты)

Финт клюшкой

- Финт с изменением скорости движения
- Финты головой и туловищем
- Финт на бросок и передачу

Финт - ложная потеря шайбы

- Бросок шайбы с длинным разгоном
- Бросок шайбы с коротким разгоном

Удар шайбы с длинным замахом

Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)

- Удар шайбы с длинным замахом
- Удар шайбы с коротким замахом
- Бросок-подкидка

Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы

- Броски и удары в одно касание
- Бросок шайбы с неудобной руки
- Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем

Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям

- Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
- Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника
- Отбор шайбы с помощью силовых приемов 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 и овладения шайбой

#### 2.4. Тактическая подготовка

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении

#### 2.5. Учебные и тренировочные игры

#### 2.6. Контрольные игры

## 2.7. Работа индивидуального плана

### *Приемы тактики обороны:*

- Скоростное маневрирование и выбор позиции
- Дистанционная опека
- Контактная опека
- Отбор шайбы перехватом
- 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

### Групповая тактика обороны

- Страховка
- Переключение
- Спаренный отбор шайбы
- Взаимодействие защитников с вратарем

### Командная тактика обороны

- Принципы командных оборонительных тактических действий
- Малоактивная оборонительная система 1-2-2
- Малоактивная оборонительная система 1-4
- Малоактивная оборонительная система 1-3-1
- Малоактивная оборонительная система 0-5
- Активная оборонительная система 2-1-2
- 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
- Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве
- Тактическое построение в обороне при численном большинстве

### Индивидуальные атакующие действия

- Атакующие действия без шайбы
- Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем

### Групповые атакующие действия

- Передачи шайбы – короткие, средние, длинные
- Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера 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»
- Тактическая комбинация - «заслон»
- Тактическая действия при вбрасывании судьей шайбы:- в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты

## Командные атакующие действия

- Организация атаки и контратаки из зоны защиты
- Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих
- Выход из зоны защиты через центральных нападающих
- Выход из зоны через защитников
- Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач
- Контратаки из зоны защиты и средней зоны
- Атака с хода
- Позиционная атака через защитников
- 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 не равночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3
- Игра в нападении в численном меньшинстве
- Атака схода при численном большинстве 2 : 1, 3 : 1, 3 : 2

## 2.8. Восстановительные мероприятия

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

### **Педагогические мероприятия** - основная часть системы управления

работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- Рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа
- Целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона
- Рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий
- Строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа

**Медико-биологические мероприятия** включают в себя:

- питание
- витаминизацию
- фармакологические препараты
- физиотерапевтические средства

### **Психологические средства восстановления**

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

- аутогенную и психорегулирующую тренировки
- внушение
- сон
- приемы мышечной релаксации
- различные дыхательные упражнения

### **Гигиенические средства восстановления**

водные процедуры

гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Планируемые образовательные результаты программы

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обладают чувством собственного достоинства,</li> <li>- умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества,</li> <li>– проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;</li> <li>– проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>– умеют оказывать помощь своим сверстникам.</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<p style="text-align: center;"><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>- владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,</li> <li>- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели,</li> <li>-умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность,</li> <li>- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</li> <li>- имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности</li> <li>- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</li> </ul>
<b>Предметные</b>	<p style="text-align: center;"><b>Знать</b></p> <p>Основные способы закаливания организма; Основы техники и тактики хоккея с шайбой.</p> <p style="text-align: center;"><b>Уметь:</b></p> <p>Владение клюшкой, умение кататься на коньках.</p>

## РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп (ч.)**

Виды подготовки	Кол-во (ч.)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	122	10	10	18	18	18	18	10	10	10
Специальная физическая подготовка	101	10	10	10	15	12	12	12	10	10
Техническая подготовка	130	10	10	15	20	20	25	10	10	10
Тактическая подготовка	116	12	12	12	15	15	15	15	10	10
Учебные и тренировочные игры	20	-	-	-	4	4	4	4	4	-
Контрольные игры	4	-	-	-	-	-	2	2	-	-
Работа индивидуального плана	60	6	6	8	8	6	7	7	6	6
Восстановительные мероприятия	41	3	3	4	5	6	5	5	5	5
<b>Всего часов за 34 недели:</b>	<b>612</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>69</b>	<b>87</b>	<b>83</b>	<b>90</b>	<b>67</b>	<b>57</b>	<b>53</b>

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1.1	Теоретическая подготовка	<b>Учебное помещение</b> - письменные столы (10 шт); стулья (20 шт); телевизор (1 шт); мультимедийный проектор (1шт); проекционный экран (1шт); ноутбук (1шт); колонки (4 шт).
1.2	Общая физическая подготовка	<b>Спортивная площадка</b> – бревна параллельные, брусья параллельные, перекладина разноуровневая. <b>Игровая площадка</b> - ворота футбольные, мячи футбольные (5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); кегли (15 шт).
1.3	Специально-физическая подготовка	<b>Хоккейный корт</b> – ворота хоккейные (2 шт), сетка оградительная, коньки хоккейные (20 шт.); хоккейные шлемы (20 шт); блин вратаря (2 шт); ловушка вратаря (2 шт); подтяжки игрока (20 шт); перчатки игрока (20 шт); майки хоккейные (20 шт); шорты вратаря (2 шт); шорты игрока (20 шт); защита голени игрока (20 шт); защита локтя игрока (20 шт); панцирь игрока (20 шт); панцирь вратаря (2 шт); протектор горла игрока (20 шт); протектор горла вратаря (2 шт); раковина игрока (20 шт); раковина вратаря (2 шт); шитки вратаря (2 шт).
1.4	Техническая подготовка	
1.5	Тактическая подготовка	
1.6	Игровая подготовка	<b>Спортивная площадка</b> – бревна параллельные, брусья параллельные, перекладина разноуровневая. <b>Игровая площадка</b> - ворота футбольные, мячи футбольные (5 шт); мяч баскетбольный (5 шт); скакалки (20 шт); кегли (15 шт).

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Контроль является составной частью 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 и оперативный.

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки на 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:

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

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

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и 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.



## Тесты по специальной физической подготовке ХОККЕИСТА.

### Тест № 1

#### Бег на коньках 36 м.

Определить уровень специальных скоростных возможностей хоккеиста.

Выполнение:

Испытуемый(ые) в парах встают к линии старта (линия ворот) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу начинают бежать вперед, на полной скорости пересекают линию финиша.

- Дается 2 попытки
- Учитывается до десятой доли секунды.
- Выполняют в полной хоккейной форме.

### Тест № 2

#### Бег на коньках 36 м. спиной вперед

Назначение:

Определить специальные скоростные возможности хоккеиста и технику передвижения на коньках спиной вперед.

Выполнение:

Испытуемый (ые) в парах встают к линии старта (линия ворот) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу начинают бежать вперед, на полной скорости пересекают линию финиша.

Только испытуемые должны стартовать и бежать до линии финиша спиной вперед.

### Тест № 3

#### Бег на коньках (челночный) 18 м x 12 раз

Назначение:

- Определить уровень скоростной выносливости хоккеиста.

Выполнение:

Испытуемый встает к линии старта, так чтобы коньки и клюшка находилась за ней. По сигналу бежит вперед к линии 18 метровой отметки, добежав до нее, останавливается и возвращается назад к линии старта, таким образом пробегает эту же дистанцию еще 11 раз.

Замечание: - Прежде чем начать катится в обратную сторону, испытуемый обязан пересечь линию старта или противоположную линию полностью.

- В конце каждого отрезка дистанции обязательное торможение.
- Если испытуемый не выполняет два выше указанных правила, **тест прекращается.**

### Тест № 4

#### Слаломное передвижение на коньках без шайбы.

Назначение:

- Определить технику передвижения на коньках.

Организация теста:

- Тест выполняется в углу хоккейного поля в районе точки вбрасывания.
- Между линией ворот и синей линией через точку вбрасывания устанавливается 4 стойки на расстоянии 6 м. одна от другой. От стойки стоящей на линии ворот, на расстоянии 3 метров вправо и влево устанавливается еще две стойки.

Выполнение :

Испытуемый стартует от линии ворот, бежит до синей линии, тормозит, возвращается назад выполняет скольжение (слалом) оббегавая 4 стойки вперед и назад. Завершается

упражнение гладких бегом до синей линии. Тормозит на линии и возвращается назад к линии финиша.

Указания: - Прежде чем делать сигнал старта, убедиться, что коньки и клюшка испытуемого находится за линией старта.

- Если испытуемый падает, тест прекращается. При второй попытке выполнение теста продолжается даже при падении.

- Используются только стойки, при падении стойки быстро поставить на место.

### **Тест № 5**

#### **Слаломное передвижение на коньках с шайбой.**

Назначение:

Определить уровень техники передвижения на коньках и техники владения клюшкой.

Выполняется: Испытуемый стартует от линии ворот, бежит до синей линии, тормозит, возвращается назад выполняет скольжение (слалом) оббегая 4 стойки вперед и назад.

Завершается упражнение гладких бегом до синей линии. Тормозит на линии и возвращается назад к линии финиша.

- Тест выполняется так же как и предыдущий, только с ведением шайбы.

- Испытуемый использует все виды ведения, обводки.

Замечание: При ведении шайбы по прямой, шайба не должна отпускаться больше 2 м. вперед.

### **Тест № 6**

#### **Восьминутный бег на коньках.**

Назначение:

- Определить уровень общей выносливости в специфических условиях (катания на коньках)

Организация теста:

- Через каждые 10 м. от линии старта и в 4м. от борта устанавливаются стойки по периметру хоккейного поля, образуя своеобразный коридор. Каждый испытуемый выбирает себе партнера, с которым будет проходить тест.

Выполнение:

По сигналу испытуемые начинают катиться, проходя по коридору, образованному стойками и бортом хоккейного поля, до тех пор, пока не истекнут 8 минут. По окончании времени теста, по сигналу испытуемые останавливаются на местах для того, чтобы сосчитать дополнительное количество метров, пройденных испытуемыми во время последнего незаконченного круга. После записи результатов, стартует 2 группа, а первая считает количество кругов и метры которые они пройдут.

- Необходимо попробовать этот тест на тренировки.

- Громко объявлять об истечении каждой минуты теста.

### **Тест № 7**

#### **Точность передачи шайбы.**

Назначение:

Определить точность выполнения передачи шайбы в процессе ведения.

Инвентарь: 6 стоек. К стойкам привязываются клюшки и расставляются по 3 стойки на левую и правую стороны хоккейного поля вдоль борта от центральной линии до синей линии. На расстоянии 1 м. друг от друга.

Организация теста:

Тест выполняется из центрального круга вбрасывания, в клюшки, расположенные по правую или левую сторону борта (в зависимости от способа держания клюшки.) при пересечении с синей линией.

Выполнение:

Один из испытуемых производит вбрасывание шайбы в точку «А». Второй испытуемый подхватив шайбу катится с ней в точку «Б» и не пересекая ее должен выполнять передачу в клюшки стоящие со стойкам у борта. Дается 2 попытки по 5 шайб.

Начисление очков:

- За попадание в клюшку - 5 очков
- За попадание между клюшкой и стойкой - 2 очка
- За попадание между клюшкой и стойкой - баллы не насчитываются

Указания:

Испытуемый должен начинать движение из статического положения. Передача выполняется из центрального круга или центральной точки вбрасывания.

Этот тест рекомендуется попробовать на тренировочном занятии 1–2 раза. Сложность теста максимальная.

## Оценочная таблица Нормативов по СФП хоккеиста

### Возраст 8-10 лет

№	Уровень специальной и технической подготовленности	2	3	4	5
1	Бег на коньках 36 м.(с)	7,1	6,7	6,6	6,2
2	Бег на коньках 36 м.(с) спиной вперед	9,8	9,3	9,1	8,6
3	Челночный бег, на коньках 18 м. х 12 (с)	63,3	61,1	60,0	59,0
4	Слаломное передвижение на коньках без шайбы (с)	30,6	30,2	29,4	28,6
5	Слаломное передвижение на коньках, с шайбой (с)	34,8	32,4	32,0	31,0
6	Восьмиминутный бег на коньках (м)	2200	2300	2350	2400
7	Точность передачи шайбы (кол-во)	6	10	15	25

### Возраст 10-12 лет

№	Уровень специальной и технической подготовленности	2	3	4	5
1	Бег на коньках 36 м.(с)	6,0	5,8	5,7	5,3
2	Бег на коньках 36 м. спиной вперед (с)	8,4	8,2	7,9	7,4
3	Челночный бег, на коньках 18м х 12(с)	57,3	55,9	54,6	51,8
4	Слаломное передвижение на коньках, без шайбы (с)	28,3	27,4	26,5	24,7
5	Слаломное передвижение на коньках, с шайбой (с)	30,2	29,1	28,0	25,8
6	Восьмиминутный бег на коньках (м)	2700	2800	2900	3100
7	Точность передачи шайбы (кол-во)	15	18	20	25

### Возраст 12-13 лет

№	Уровень специальной и технической подготовленности	2	3	4	5
1	Бег на коньках 36м (с).	5,7	5,5	5,4	5,1
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	8,0	7,6	7,2	6,8
3	Челночный бег, на коньках 18м х 12 (с)	53,1	52,0	51,0	48,7
4	Слаломное передвижение на коньках, без шайбы (с)	26,5	25,8	25,1	23,3
5	Слаломное передвижение на коньках, с шайбой (с)	28,0	27,5	27,0	25,5
6	Восьмиминутный бег на коньках (м)	3000	3000	3100	3500
7	Точность передачи шайбы (кол-во )	15	20	20	25

### Возраст 13-14 лет

№	Уровень специальной и технической подготовленности	2	3	4	5
1	Бег на коньках 36м.(с)	5,3	5,2	5,1	4,9
2	Бег на коньках 36 м. спиной вперед (с)	7,5	7,2	6,8	6,6
3	Челночный бег, на коньках 18м х 12м (с)	50,2	49,5	48,9	48,2
4	Слаломное передвижение на коньках, без шайбы (с)	24,6	24,0	23,2	23,0

5	Слаломное передвижение на коньках, с шайбой (с)	27,0	26,5	25,5	24,4
6	Восьмиминутный бег на коньках(м)	3100	3200	3300	3600
7	Точность передачи шайбы (кол-во)	20	20	20	25

### Возраст 14-15 лет

№	Уровень специальной и технической подготовленности	2	3	4	5
1	Бег на коньках 36м(с)	5,1	5,0	4,8	4,6
2	Бег на коньках 36 м. спиной вперед(с)	7,1	6,8	6,5	6,3
3	Челночный бег, на коньках 18м x 12(с)	50,1	49,0	48,5	45,9
4	Слаломное передвижение на коньках, без шайбы (с)	25,1	24,6	24,1	23,0
5	Слаломное передвижение на коньках, с шайбой (с)	26,0	25,2	25,0	24,2
6	Восьмиминутный бег на коньках (м)	3100	3400	3500	3600
7	Точность передачи шайбы (кол-во)	20	20	25	25

### Возраст 15-16 лет

№	Уровень специальной и технической подготовленности	2	3	4	5
1	Бег на коньках 36м(с)	4,9	4,8	4,7	4,6
2	Бег на коньках 36 м. спиной вперед (с)	6,9	6,5	6,3	6,0
3	Челночный бег, на коньках 18м x 12 (с)	48,6	47,7	46,7	44,8
4	Слаломное передвижение на коньках, без шайбы (с)	24,6	24,2	23,8	22,9
5	Слаломное передвижение на коньках, с шайбой (с)	25,2	25,0	24,8	23,8
6	Восьмиминутный бег на коньках(м)	3200	3400	3500	3600
7	Точность передачи шайбы (кол-во)			25	25

### Возраст 16-18 лет

№	Уровень специальной и технической подготовленности	2	3	4	5
1	Бег на коньках 36м (с)	4,9	4,7	4,6	4,5
2	Бег на коньках 36 м. спиной вперед (с)	6,5	6,3	6,0	5,0
3	Челночный бег, на коньках 18м x 12 (с)	48,1	47,0	46,0	43,8
4	Слаломное передвижение на коньках, без шайбы (с)	24,4	24,0	23,6	22,8
5	Слаломное передвижение на коньках, с шайбой (с)	25,1	24,9	24,6	23,7
6	Восьмиминутный бег на коньках (м)	340	3500	3600	3800
7	Точность передачи шайбы (кол-во)			25	25

## **Контрольные нормативы ХОККЕИСТА. по общей физической подготовленности**

- 1. Бег 20м вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале или на стадионе на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (секунды).
- 2. Бег 20м вперед спиной.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале или на стадионе, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется лучшее время (секунды).
- 3. Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно-силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание-разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной.) Оценивается количество раз.
- 4. Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровень развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале или на стадионе. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
- 5. Тест на ловкость.** Контрольное задание, призвано оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360 градусов на месте. Затем выполняется 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50см и подлезает под барьер высотой 50см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метр в ширину, затем выполняется поворот на 180 градусов и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (секунды).
- 6. Челночный бег 4р. х 9 м.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегает каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняется две попытки. Оценивается по времени (секунды).

**ЕДИНЫЕ ПРАВИЛА ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ  
ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП  
для вратарей**

**1. Бег 1 круг:** бег на время по хоккейной площадке -1 круг

**2. Выбивание 14 шайб:** 14 шайб расположены полукругом от линии ворот на расстоянии 5-7 м. Старт лицом – выбить шайбу клюшкой и возврат спиной на линию ворот.

**3. Выход до точек вбрасывания 3 раза (1 подход):** челночный бег до точек вбрасывания 3 раза (лицом обратно спиной)

**4. Старт спиной с броском (5 шайб):** 5 шайб расположены на линии «усов», точек вбрасывания. Старт спиной от линии ворот до шайб, подбор 1-ой шайбы и выполнение броска по воротам верхом. После броска вернуться к линии ворот с касанием штанги рукой и продолжение упражнения пока все 5 шайб не будут брошены в ворота.

**5. Выход до точек вбрасывания 3 раза (3 подхода):** тоже упражнение под № 3, но 3 подхода

**6. Выбивание 4 шайбы:** расположение шайб: 2 шайбы перед воротами , 2 за линии ворот на расстоянии 3-х метров от линии ворот (квадрат). Старт от штанги лицом до 1-й шайбы- выбить шайбу клюшкой, возврат спиной и выполнение упражнения до тех пор пока все шайбы не будут выбиты.

**7. Комплексное упражнение (3 шайбы):** шайбы расположены перед воротами на расстоянии 8 метров. Старт лицом с выбиванием шайбы: 1-ю- в стойке, 2-ю – в падении, 3-ю –в падении с поворотом на 360 градусов. Возврат спиной.

**Оценочная таблица  
Нормативов ОФП ХОККЕИСТА.**

Контрольные упражнения (тесты)	НП						УТ					
	Предварительная подготовка			Начальная подготовка			Начальная специализация			Углубленная специализация		
	1-й: 5лет	2-й: 6лет	3-й: 7лет	1-й: 8лет	2-й: 9лет	3-й: 10лет	1-й: 11лет	2-й: 12лет	3-й: 13лет	1-й: 14лет	2-й: 15лет	3-й: 16лет
<b>Бег 20м с высокого старта(с)</b>	5-4,88 4-5,17 3-5,44	5-4,59 4-4,86 3-5,13	5-4,32 4-4,59 3-4,86	5-4,25 4-4,52 3-4,79	5-4,17 4-4,44 3-4,71	5-4,12 4-4,49 3-4,66						
<b>Прыжки в длину с места, толчком двух ног(см)</b>	5-127 4-123 3-119	5-139 4-135 3-131	5-147 4-144 3-141	5-160 4-156 3-152	5-182 4-178 3-174	5-190 4-186 3-182						
<b>Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во)</b>	5-17 4-15 3-12	5-23 4-21 3-19	5-31 4-29 3-27	5-37 4-35 3-32	5-41 4-39 3-37	5-43 4-41 3-39						
<b>Бег 20м спиной вперед (с)</b>	5-9,38 4-9,78 3-10,18	5-8,16 4-8,56 3-8,96	5-7,56 4-7,96 3-8,36	5-7,17 4-7,57 3-7,97	5-6,93 4-7,33 3-7,73	5-6,81 4-7,21 3-7,61						
<b>Челночный бег 4мх9м (с)</b>	5-12,92 4-13,18 3-13,44	5-12,13 4-12,39 3-12,65	5-11,25 4-11,51 3-11,77	5-11,03 4-11,32 3-11,61	5-10,89 4-11,18 3-11,47	5-10,73 4-10,78 3-10,83						
<b>Комплексный тест на ловкость (с)</b>	5-17,76 4-17,96 3-18,16	5-17,16 4-17,21 3-17,26	5-17,01 4-17,05 3-17,09	5-16,88 4-16,94 3-17,0	5-16,69 4-16,73 3-16,77	5-16,61 4-16,65 3-16,69						
<b>Бег 30м старт с места (с)</b>							5-5,2 4-5,26 3-5,32	5-5,0 4-5,06 3-5,12	5-4,8 4-4,86 3-4,92	5-4,6 4-4,66 3-4,72	5-4,4 4-4,46 3-4,52	5-4,2 4-4,26 3-4,32
<b>Пятикратный прыжок в длину(м)</b>							5-8 4-7 3-6	5-9 4-8 3-7	5-10 4-9 3-8	5-11 4-10 3-9	5-12,5 4-11 3-10	5-13 4-12 3-11
<b>Бег 400м (с)</b>							5-1,14 4-1,18 3-1,22	5-1,10 4-1,14 3-1,18	5-1,06 4-1,10 3-1,14	5-1,04 4-1,08 3-1,12	5-1,02 4-1,06 3-1,10	5-1,00 4-1,04 3-1,08
<b>Подтягивание на перекладине (раз)</b>							5-8 4-6 3-4	5-10 4-8 3-6	5-12 4-10 3-8	5-14 4-12 3-10	5-15 4-13 3-1	5-16 4-14 3-12
<b>Бег 3000м (с)</b>							–	–	5-12,6 4-12,9 3-13,2	5-12,3 4-12,6 3-12,9	5-12,0 4-12,3 3-12,6	5-11,8 4-12,1 3-12,4
<b>Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа(кол-во)</b>							5-45 4-40 3-35	5-47 4-42 3-37	5-50 4-45 3-40	5-52 4-47 3-42	5-54 4-49 3-44	5-55 4-50 3-45



**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА**  
для вратарей, отделение хоккей

норматив	17 лет	16 лет	15 лет	14 лет	13 лет	12 лет	11 лет	9 лет	8 лет
<b>Бег 1 круг (секунды)</b>	«5»-20,0	«5»-21,0	«5»-22,0	«5»-22,5	«5»-23,0	«5»-24,0	«5»-26,0	«5»-30,0	«5»-32,0
	«4»-21,0	«4»-22,0	«4»-23,0	«4»-24,0	«4»-25,0	«4»-26,0	«4»-28,0	«4»-32,0	«4»-34,0
	«3»-22,0	«3»-24,0	«3»-25,0	«3»-26,0	«3»-27,0	«3»-28,0	«3»-30,0	«3»-34,0	«3»-36,0
<b>Выбивание 14 шайб (секунды)</b>	«5»-52,0	«5»-56,0	«5»-60,0	«5»-66,0	«5»-70,0	«5»-72,0	«5»-74,0	«5»-77,0	
	«4»-56,0	«4»-60,0	«4»-63,0	«4»-69,0	«4»-72,0	«4»-75,0	«4»-77,0	«4»-80,0	
	«3»-60,0	«3»-63,0	«3»-65,0	«3»-72,0	«3»-74,0	«3»-77,0	«3»-80,0	«3»-83,0	
<b>Выход до 3-х точек (1 подход)сек.</b>	«5»-14,0	«5»-14,5	«5»-15,0	«5»-16,0	«5»-17,0	«5»-17,0	«5»-19,0	«5»-22,0	«5»-24,0
	«4»-14,5	«4»-15,0	«4»-16,0	«4»-17,0	«4»-18,0	«4»-19,0	«4»-21,0	«4»-24,0	«4»-26,0
	«3»-15,0	«3»-16,0	«3»-17,0	«3»-18,0	«3»-19,0	«3»-21,0	«3»-23,0	«3»-26,0	«3»-28,0
<b>Старт спиной с броском 5 шайб</b>	«5»-36,0	«5»-38,0	«5»-40,0	«5»-42,0	«5»-44,0	«5»-46,0	«5»-48,0	«5»-52,0	
	«4»-38,0	«4»-40,0	«4»-42,0	«4»-44,0	«4»-46,0	«4»-48,0	«4»-50,0	«4»-55,0	
	«3»-40,0	«3»-44,0	«3»-44,0	«3»-46,0	«3»-48,0	«3»-50,0	«3»-53,0	«3»-58,0	
<b>Выход до 3-х точек (3 подхода)</b>	«5»-52,0	«5»-54,0	«5»-56,0	«5»-58,0	«5»-60,0	«5»-62,0	«5»-64,0	«5»-68,0	
	«4»-54,0	«4»-56,0	«4»-58,0	«4»-60,0	«4»-62,0	«4»-64,0	«4»-66,0	«4»-70,0	
	«3»-56,0	«3»-58,0	«3»-60,0	«3»-62,0	«3»-64,0	«3»-66,0	«3»-68,0	«3»-73,0	
<b>Выбивание 4 шайбы</b>	«5»-16,0	«5»-17,0	«5»-18,0	«5»-19,0	«5»-20,0	«5»-21,0	«5»-22,0	«5»-24	«5»-26,0
	«4»-17,0	«4»-18,0	«4»-19,0	«4»-20,0	«4»-21,0	«4»-22,0	«4»-24,0	«4»-26	«4»-28,0
	«3»-18,0	«3»-19,0	«3»-20,0	«3»-21,0	«3»-22,0	«3»-24,0	«3»-26,0	«3»-28	«3»-31,0
<b>Комплексное упражнение 3 шайбы</b>	«5»-19,0	«5»- 20,0	«5»-21,0	«5»-22,0	«5»-23,0	«5»-23,5	«5»-24,0	«5»-25,0	«5»-26,0
	«4»-20,0	«4»- 21,0	«4»-22,0	«4»-23,0	«4»-23,5	«4»-24,0	«4»-25,0	«4»-26,0	«4»-27,0
	«3»-21,0	«3»-22,0	«3»-23,0	«3»-24,0	«3»-24,0	«3»-25,0	«3»-26,0	«3»-27,0	«3»-28,0

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Большинство методов основываются на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

**Повторный метод.** Основная цель повторного метода – выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться совершенствования в них. Подобные методы называют также тренировочными, иногда гимнастическими.

**Игровой метод** весьма эффективен, особенно в подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

**Соревновательный метод.** При таком методе, упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

**Методы воспитания.** Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них – метод убеждения. Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

**Методы обучения.** Словесный (объяснения, указания, напоминания, разбор и др.), наглядный (киновидеодемонстрация, наблюдения, и др.), свою непосредственную помощь обучающему (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и действий и др.), средства обратной связи. Для превращения двигательного представления в действие есть средство – практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения. Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

**Методы тренировки.** В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни. Основные методы тренировки: равномерный, интервальный, переменный, темповой, до «отказа», контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, круговой, игровой, интегральный.

По мере накопления опыта и материала о проведенных занятиях и результатах соревнований можно заглядывать вперед, в спортивное будущее своих учеников. Вот почему в своей работе начинать надо не с многолетнего планирования, а с самых первых занятий, с их формы и содержания, переходя дальше к микроциклам, этапам и периодам, к годичному и многолетнему планированию подготовки.

Ядром всего тренировочного процесса является тренировочное занятие. В этой программе рассматриваются такие формы занятий как **академическая, учебная, учебно-тренировочная, тренировочная, модельная, соревновательная.**

**Академическая форма** занятия предназначена для начинающих заниматься физическими упражнениями и для слабо подготовленных спортсменов. Цель их – решение задач общей физической подготовки, обучение основам техники, формирование телосложения и исправление его дефектов. Учебные занятия предназначены преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного, зато увеличено время на объяснения по технике и тактике, на демонстрацию учебных фильмов и т. д.

**Учебно- тренировочная** форма сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений.

**Тренировочная форма** занятия обеспечивает достижение спортивного мастерства.

**Модельная форма** имеет направленность и построение таких занятий, как тренировочные, но проводимых в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

**Соревнование** – тоже одна из форм занятий, но занятий самого высокого уровня с точки зрения характера требований к организму спортсмена.

Важное значение для повышения тренированности имеют физические упражнения, выполняемые дома (в комнате и на воздухе) по утрам, до завтрака. Это – утренняя «зарядка». Используются также такие формы как физкультурные праздники, походы, конкурсы, интегральные тренировки с борцами самбистами и т. д.

Исключительная особенность данной программы состоит в том, что при сохранении ведущей «обучающей» тенденции многолетней тренировки, конечной целью данного процесса является включение воспитанников в составы сборных команд России. Этот принцип положен в основу, как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Букатин А.Ю. Колузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003 г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное), - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
8. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003
10. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: ФиС, 1986;
11. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.
12. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
13. А. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: ФиС, 1991.
14. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
15. Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды
17. спорта. - М., 1998.
18. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1990.
19. Савин ВЛ. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
20. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
21. П. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 19УБ.
22. Теория и методика юношеского спорта. - М.