

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Иланская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом школы

Протокол № \_\_\_\_ 1\_ «30» август 2023

Утверждаю  
Директор МБОУ «Иланская СОШ №1»  
Максаков Ю.В.  
Приказ №247 « 31 » августа 2027



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

## «Спортивные игры «Хоккей с шайбой»»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 11-16 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: ознакомительный

Составитель  
педагог дополнительного образования  
Радкевич Олег Тимофеевич

Иланский  
2023

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### **Нормативно-правовая база программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1726-р от 04.09.2014 «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.08.2013 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

Рабочая программа по хоккею с шайбой составлена на основании примерной программы многолетней подготовки по хоккею с шайбой автор - В.П. Савин, 2006г. 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.

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

**В новизну программы** положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с шайбой отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

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

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

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

- **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь

всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

**Программа отличается тем, что:**

- позволяет в условиях школы 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.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

**Цель:**

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

- выявление задатков и способностей детей;

- воспитание черт спортивного характера.

**Основные задачи:**

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.

2. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

3. Освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

4. Привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

5. Формирование должных норм, общественного поведения; выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

**Минимальный возраст** зачисления детей в спортивно-оздоровительную группу 10 лет. Срок реализации программы 3 года. Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы от 10 до 15 человек.

Зачисляются в группы все желающие заниматься хоккеем с шайбой, проживающие на данной территории и не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении в группу дополнительного образования и медицинское заключение врача-педиатра.

**Основными формами** организации деятельности учащихся делятся на – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях.

### **Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке**

Таблица 1

Год обучения	Этапы подготовки	Возраст (лет)	минимальная наполняемость групп	недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)
1-й	спортивно-оздоровительный	10-11	от 10 до 15	6
2-й	спортивно-оздоровительный	11-13	от 10 до 15	6
3-й	спортивно-оздоровительный	14-16	от 10 до 15	6

### **Планируемые результаты и способы их проверки**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях и теоретической подготовке. В конце года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

#### **На спортивно-оздоровительном этапе это (1 год обучения):**

##### **Знать**

- Основные способы закаливание организма;
- Основы техники и тактики хоккея с шайбой.

##### **Уметь:**

- Регулярность посещение занятий;
- Владение клюшкой, умение кататься на коньках.

### **Формы и способы подведения итогов**

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участия в соревнованиях.

## Подведение итогов реализации программы.

Участие ребят в районных соревнованиях. Участие в товарищеских встречах с командами района. Участие юных хоккеистов в зональных и краевых соревнованиях по хоккею с шайбой.

### 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

Учебные группы	спортивно-оздоровительный этап
<b>Год обучения</b>	1
<b>Раздел подготовки</b>	
Теоретическая подготовка	4
Общая физическая подготовка	45
Специальная физическая подготовка	42
Техническая подготовка	22
Тактическая подготовка	22
Игровая подготовка	65
Контрольные упражнения и соревнования	4
<b>Всего в учебном году:</b>	<b>204</b>

Учебные группы	спортивно-оздоровительный этап
<b>Год обучения</b>	2

<b>Раздел подготовки</b>	
Теоретическая подготовка	4
Общая физическая подготовка	45
Специальная физическая подготовка	42
Техническая подготовка	22
Тактическая подготовка	22
Игровая подготовка	65
Контрольные упражнения и соревнования	4
<b>Всего в учебном году:</b>	<b>204</b>

<b>Учебные группы</b>	<b>спортивно-оздоровительный этап</b>
<b>Год обучения</b>	3
<b>Раздел подготовки</b>	
Теоретическая подготовка	4
Общая физическая подготовка	45
Специальная физическая подготовка	42
Техническая подготовка	22
Тактическая подготовка	22
Игровая подготовка	65
Контрольные упражнения и соревнования	4
<b>Всего в учебном году:</b>	<b>204</b>

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим работы МБОУ «Иланская средняя общеобразовательная школа № 1» регламентируется Законом Российской Федерации «Об образовании», Уставом МБОУ «Иланская средняя общеобразовательная школа № 1», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 24 октября 2012 г. N 325.

Подготовка обучающихся ведется круглогодично: 34 недель учебно-тренировочных занятий, спортивно-оздоровительный лагерь,

- форма обучения - очная,
- начало учебного года – 1 сентября;
- окончание учебного года - 30 мая;

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Спортивно-оздоровительный этап** - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре, октябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развития основных двигательных качеств. Уделяется внимание тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Динамика распределения нагрузок по годам этапа предварительной подготовки говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого к третьему году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых на первом году обучения к более сложным.

**План –график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительной группы  
1-3-го года обучения (кол-во зан.)**

*таблица № 3*

СОДЕРЖАНИЕ	КОЛ-ВО занятий	М Е С Я Ц Ы									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
<b>Общезфическая подготовка (ОФП)</b>	<b>45</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	
комплексы		*	*	*				*	*	*	
спортивные игры		*	*	*	*	*	*	*	*	*	
беговые упражнения		*	*	*	*			*	*	*	
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>42</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
передвижение классическими ходами				*	*	*	*				
имитационные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	
кроссовая подготовка		*	*					*	*	*	
ходьба		*	*					*	*	*	
комплекс специальных упражнений на коньках.				*	*	*	*				
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>11</b>	<b>11</b>					<b>11</b>	<b>11</b>		

обучение общей схеме передвижений		*	*					*	*	
обучение спец подготовительные упражнения –скольжение		*	*					*	*	
на развитие равновесия		*	*					*	*	
на согласованную работу рук и ног		*	*					*	*	
обучение поворотов на месте		*	*					*	*	
<b>Теория</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					<b>1</b>	<b>1</b>	
вводное занятие краткая историческая справка		*	*							
сведения о возникновения хоккея		*	*							
правила поведения и техника безопасности			*						*	
хоккейный инвентарь, одежда, обувь, защита			*							
гигиена, закаливание, режим дня		*						*		
краткая характеристика ходов			*							
правила соревнований по хоккею с шайбой			*							
<b>Игровая подготовка</b>	<b>65</b>			<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>			
<b>Контрольные упражнения и соревнования</b>	<b>4</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>Всего занятий:</b>	<b>204</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>

## 4.1 Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

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

### Общеподготовительные упражнения

#### 1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

#### 2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону *Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

#### 3. Упражнения для развития физических качеств.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гириями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

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

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

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

## 4.2 Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

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

*Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса*, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

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

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности

челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростной пробег. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

### **4.3 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 во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

**Техническая подготовка для всех этапов.  
Приемы техники передвижения на коньках**

*Таблица 4*

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортив но- оздорови тельный этап	Эта п нач аль ной под гот овк и	Учеб но- трен иров очны й
		1-й	2-й	3-й
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+	+	+
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+	+
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	+
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+
6.	Бег скользящими шагами	+	+	+
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+	+
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный
		1-й	2-й	3-й
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+
11.	Торможения полуплугом и плугом	+	+	+
12.	Старт с места лицом вперед	+	+	+
13.	Бег короткими шагами	+	+	+
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+
15.	Бег с изменением направления	+	+	
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+
20.	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный
		1-й	2-й	3-й
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+
22.	Старты из различных положений с последующими рывками	+	+	+
23.	Падения на колени в движений с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+
24.	Кувырок в движении	+	+	+
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+
26.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и	+	+	+

27.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	+	+	+
-----	--	---	---	---

Таблица 5

**Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный
		1-й	2-й	3-й
1.	Основная стойка хоккеиста	+	+	+
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+	+	+
3.	Ведение шайбы на месте	+	+	+
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+

7.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+
8.	Ведение шайбы коньками	+	+	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+

10.	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+
11.	Длинная обводка	+	+	+
12.	Короткая обводка	+	+	+
13.	Силовая обводка	+		
14.	Обводка с применением <u>обманных действий-финтов</u>	+	+	+
15.	Финт клюшкой	+	+	+
16.	Финт с изменением скорости движения	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы	+	+	+
19.	Финт — ложная потеря шайбы	+	+	+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+

23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+
24.	Бросок-подкидка	+	+	+
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям	+	+	+
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+
32.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+
33.	Остановка и толчок соперника грудью	+	+	+
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	+	+	+

35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+
-----	---	---	---	---

## Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		
			1-й	2-й	3-й
1.	Обучение основной стойке вратаря	+	+	+	
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+	+	
3.	Приемы техники передвижения на коньках	+	+	+	
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+	
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	
6.	Передвижение вперед выпадами	+	+	+	
7.	Торможения плугом, полуплугом	+	+		
8.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	
9.	Передвижения короткими шагами	+	+	+	
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	

11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+	+
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновремен- ным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновремен- ным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+	+
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена	+	+	+
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	+	+	+
17.	Ловля шайбы на блин	+	+	+
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+
20.	Отбивание шайбы блином с одновре- менным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена	+	+	+
22.	Отбивание шайбы коньком	+	+	+

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки	+	+	+
26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно	+	+	+
27.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена	+	+	+
28.	Отбивание шайбы щитками в шпагате	+	+	+
29.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки	+	+	+
30.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	+	+	+
31.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+
32.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+
33.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+

34.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+
35.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту	+	+	+
36.	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+
37.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+	+	+
38.	Передача шайбы подкидкой	+	+	+
39.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками	+	+	+

#### 4.4 Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. В табл. 7-8 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

## Тактическая подготовка для всех этапов

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный
		1-й	2-й	3-й
1	Скоростное маневрирование и выбор	+	+	+
2	Дистанционная опека	+	+	+
3	Контактная опека	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+		
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно	+	+	+
8	Страховка	+		
9	Переключение	+	+	+

10	Спаренный (парный) отбор шайбы	+	+	+
11	Взаимодействие защитников с вратарем	+	+	+

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий	+	+	+
2.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2	+	+	+
3.	Малоактивная оборонительная система 1—4	+	+	+
4.	Малоактивная оборонительная система 1—3—1	+	+	+
5.	Малоактивная оборонительная система	+	+	+
6.	Активная оборонительная система 2—	+	+	+
7.	Активная оборонительная система 3—2	+	+	+
8.	Активная оборонительная система 2—	+	+	+
9.	Прессинг	+	+	+
10.	Принцип зонной обороны в зоне	+	+	+
11.	Принцип персональной обороны	+	+	+
12.	Принцип комбинированной обороны	+	+	+
13.	Тактические построения в обороне	+	+	+
14.	Тактические построения в обороне	+	+	+

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы,	+	+	+
1.	Передачи шайбы — короткие, средние	+	+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации	+	+	+
4.	Точность, своевременность, неожилан-	+	+	+
5	Тактическая комбинация — «скрепивание»	+	+	+
6.	Тактическая комбинация — «стенка»	+	+	+
7.	Тактическая комбинация — «оставление»	+	+	+
8.	Тактическая комбинация — «пропуск»	+	+	+
9.	Тактическая комбинация — «заслон»	+	+	+

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
10.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: — в зоне нападения; — в средней зоне; — в зоне защиты	+	+	+
1.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+
2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+
4.	Выход из зоны через защитников	+		+
5.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач	+	+	+
6.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны	+	+	+
7.	Атака с хода	+	+	+
8.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних	+	+	+
9.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+

10.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+	+	+
11.	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4 5:3	+	+	+
12.	Игра в нападении в численном меньшинстве	+	+	+

## Тактическая подготовка для всех этапов

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный
		1-й	2-й	3-й
1.	Выбор позиции при атаке	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот)	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+		+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке	+	+	+

## 4.5 Теоретическая подготовка

### Темы теоретической подготовки

#### *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. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

#### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

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

#### *Этапы развития отечественного хоккея*

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

#### *Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте*

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

Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

#### *Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания*

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

## 4.6 Медико-восстановительные мероприятия

### Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется медицинским работником. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в начале учебного года.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Таблица №9

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журнал «Хоккей с шайбой»;	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.

			-научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.	
<b>Общая физическая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - коньки; -ролики; клюшка; шайба; экипировка игрока и вратаря; мяч.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.

<b>Техническая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- спортивный инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
<b>Контрольно-переводные испытания</b>	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива; 2 балла – норматив; 3 балла – выше норматива.

Обучающиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающиеся, набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

### **6.1 Тесты для оценки контроля учащихся на спортивно-оздоровительном этапе**

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из положения упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 6х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).

3. Челночный бег 6x9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

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

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий.

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.П., 2003 г.)

## **6.3 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 и 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.

#### **6.4 Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися спортивно-оздоровительного этапа.**

##### Оценка общей физической подготовленности

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

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

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

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

**5. Тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на  $360^\circ$  на месте. Затем выполнение кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (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 метра в ширину, затем выполняется поворот на  $180^\circ$  и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

**6. Челночный бег 4x9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

### 6.5 Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

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

**3. Челночный бег 6x9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков

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

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

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

**6. Салки (вне льда).** Игра проводится на площадке 6x9 метров двумя

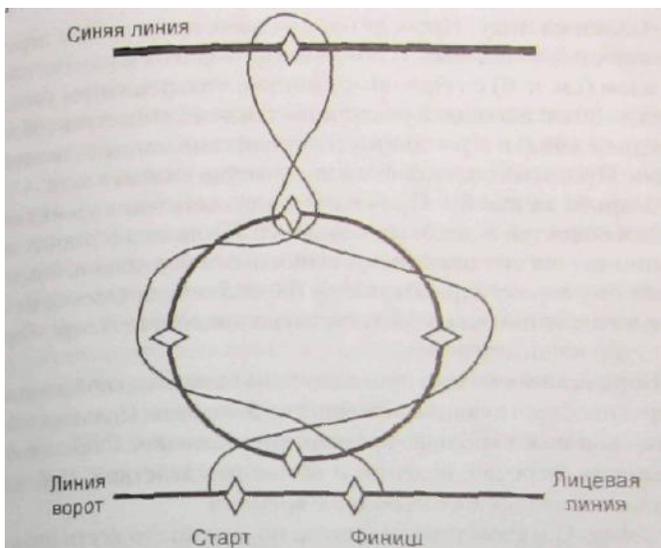


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

командами по 5 человек

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

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 сек. раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

**7. Салки на льду.** Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 сек. и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

**8. Борьба за шайбу.** Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

**9. Борьба за мяч.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

*Правила.* С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

**6.6. Контрольные нормативы по общей,  
специальной физической и технической подготовленности  
для спортивно-оздоровительного и начальных этапов**

*Таблица №10*

Контрольные	Этапы		
	спортивн	начальной	
	о-	подготовки	
	Годы		
	1-й	2-й	3-й
По общей физической			
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88	4,25	4,17
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	127,11	160,3	182,5
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17	37	41
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38	7,17	6,93
Челночный бег 4х9 м	12,92	11,03	10,89
Комплексный тест на ловкость (с)	17,76	16,88	16,69
По специальной физической и технической			
Бег на коньках 20 м (с)	4,98	4,28	4,21
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	7,39	6,27	6,22
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	17,67	16,47	16,32
Слаломный бег б/ш (с)	13,89	12,39	12,10

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

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

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

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

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

## 8. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1.1	Теоретическая подготовка	<b>Учебное помещение</b> - письменные столы (10 шт); стулья (30 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, рукоход многоуровневый. <b>Игровая площадка-</b> ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (11шт); тренажер для рук змейка (5 шт); кегли (15 шт), клюшки и мячи для флорбола;
1.3	Специально-физическая подготовка	<b>Хоккейный корт</b> – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные ; хоккейные шлемы ; блин вратаря ; ловушка ; перчатки игрока, хоккейный комбинезон ; майки хоккейные ; шорты вратаря ; шорты игрока ; защита голени игрока; защита локтя игрока ; панцирь игрока ; панцирь вратаря ; протектор горла игрока ; протектор горла вратаря ; раковина игрока ; раковина вратаря ; шитки вратаря .
1.4	Техническая подготовка	<b>Хоккейный корт</b> – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные ; хоккейные шлемы ; блин вратаря ; ловушка ; перчатки игрока, хоккейный комбинезон ; майки хоккейные ; шорты вратаря ; шорты игрока ; защита голени игрока; защита локтя игрока ; панцирь игрока ; панцирь вратаря ; протектор горла игрока ;

		протектор горла вратаря ; раковина игрока ; раковина вратаря ; шитки вратаря .
1.5	Игровая подготовка	<p><b>Спортивная площадка</b> – бревна параллельные, брусья параллельные, перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый.</p> <p><b>Игровая площадка-</b> ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (1 шт); тренажер для рук змейка (5 шт); кегли (15 шт).</p> <p><b>Хоккейный корт</b> – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные ; хоккейные шлемы ; блин вратаря ; ловушка ; перчатки игрока, хоккейный комбинезон ; майки хоккейные ; шорты вратаря ; шорты игрока ; защита голени игрока; защита локтя игрока ; панцирь игрока ; панцирь вратаря ; протектор горла игрока ; протектор горла вратаря ; раковина игрока ; раковина вратаря ; щитки вратаря .</p>

## 9. ЛИТЕРАТУРА

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
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., Колузгапов В.М. Юный хоккеист. - М.: ФиС, 1986;
11. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.
12. Зеличонок 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 спорта. - М., 1998.
17. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1990.
18. Савин В.Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
19. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
20. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1990