

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята  
на тренерском совете  
протокол № 1  
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор муниципального  
бюджетного образовательного  
учреждения дополнительного  
образования  
«Детско-юношеская спортивная  
школа» Назаровского района  
Д. А. Бляхер



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Хоккей»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

срок реализации 3 года

Составители:  
специалисты методического отдела  
муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Назаровского района



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята  
на тренерском совете  
протокол № 1  
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор муниципального  
бюджетного образовательного  
учреждения дополнительного  
образования  
«Детско-юношеская спортивная  
школа» Назаровского района  
\_\_\_\_\_ Д. А. Бляхер

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Хоккей»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

срок реализации 3 года

Составители:  
специалисты методического отдела  
муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Назаровского района



## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
2.1.	Учебный план	5
2.2.	Требования к лицам для зачисления на обучение по Программе	5
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
3.1.	Содержание программного материала по предметным областям	6
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	6
3.1.2.	Общая физическая подготовка	7
3.1.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	14
3.1.4.	Избранный вид спорта	16
3.1.4.1.	Специальная физическая и функциональная подготовка	16
3.1.4.2.	Технико-тактическая подготовка	31
3.2.	Общие требования безопасности на занятиях	71
4.	ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	73
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	73
4.2.	Методические указания по организации промежуточной аттестации	75
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	76



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по хоккею (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительных группах МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района. Реализация Программы обеспечивает достижение цели, предусмотренной законодательством Российской Федерации и Красноярского края:

- удовлетворения потребностей школьников и учащейся молодежи в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, физического совершенствования, профессионального самоопределения, социальной адаптации школьников и учащейся молодежи;
- отбор одаренных детей;
- получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта).

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов и отражает различные стороны спортивной подготовки, которая предусматривает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, становление их гражданской ответственности, привлечение к творческой, познавательной и общественно-полезной деятельности, их профессиональная ориентация;
- подготовка юных спортсменов по избранному виду спорта;
- профессиональная ориентация обучающихся.

Организация занятий по программе осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе в течение 3 лет.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);



- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий избранным видом спорта.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Учебный план

Годовой учебный план составлен с учётом производственного календаря, а также с учётом выходных и праздничных дней.

Объём учебных занятий по предметным областям на 36 учебных недель. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

№	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ)	
		%	часы (4 ч. в неделю)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	6	9
2	Общая физическая подготовка	32	47
3	Специальная физическая подготовка	26	37
4	Технико-тактическая подготовка	26	37
5	Другие виды спорта и подвижные игры	7	10
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	1	1
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100%</b>	<b>144</b>

\*Судейская практика для детей с 16 лет.

При организации учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов.

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.



3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля за состоянием состояния здоровья и физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств. В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- 3) подвижные игры и игровые упражнения;
- 4) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- 6) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; теоретические занятия; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; медико-восстановительные мероприятия; промежуточная аттестация обучающихся (принятие КПН).

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля.

## 2.2. Требования к лицам для зачисления на обучение по Программе

Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки Программы, минимальное количество обучающихся в группе, количество учебных часов в неделю показаны в таблице 1.

Таблица 1. Минимальный возраст и количество лиц, проходящих обучение на этапах подготовки, количество учебных часов в неделю



Этап подготовки	Год обучения	Возраст занимающихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Количество учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	1-3	7-18	15	25	4

При комплектовании учебных групп возраст учащихся не должен превышать более двух лет и разница в уровне спортивной подготовленности более двух разрядов.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Содержание программного материала по предметным областям

##### 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня.

Тренер-преподаватель обязан: тщательно готовится к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у обучающихся необходимых морально - волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.



Теоретические сведения могут сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке:

### *1. История развития физического спорта:*

Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом. Содержание: Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские команды, тренеры, игроки.

### *2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:*

- физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;

- место хоккея в общей системе физического воспитания;

- личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;

- итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях:

### *3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

Тактика игры в защите.

Содержание: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

Тактика игры в нападении.

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

Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

### *4. Гигиенические знания, умения и навыки.*

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

### *5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:*





-правила игры в хоккее - единая всероссийская спортивная квалификация и ее значения для развития хоккея;

- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий

- федеральные стандарты спортивной подготовки хоккеистов;

- судейство соревнований;

- судейская бригада.

*6. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека:*

- общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;

- система кровообращения, нервная система;

- ознакомление с расположением основных мышечных групп, работоспособность мышц и подвижность в суставах;

- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;

- вдыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему;

- понятие об утомлении и перетренированности;

- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

*7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни:*

- составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок;

- общие понятия об инфекционных и простудных заболеваниях. Причины и профилактика;

- значение, способы и виды закаливания;

- основы здорового образа жизни;

- недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях.

*8. Основы спортивного питания:*

- значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья  
правильное питание спортсмена;

- калорийность питания спортсмена;

- соотношение белков, жиров и углеводов при занятиях спортом;

- режим питания спортсмена;

- функции пищеварительной системы;

- гигиенические требования к питанию спортсменов;

- значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

*9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:*

- оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований;

- роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по хоккею.

*10. Основы техники безопасности:*

- поведение на площадке во время и перед занятием;

- особенности организаций занятий;

- правила поведения и техника безопасности на занятиях;

- инструктажи по ТБ;



- правила личной гигиены при занятиях хоккеем;
- профилактика спортивного травматизма.

### **3.1.2. Общая физическая подготовка**

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

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

*Общеподготовительные упражнения:*

*Строевые упражнения.*

*Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

*Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

*Упражнения для развития координационных движений.* Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты.

*Упражнения для развития быстроты.* Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.



Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.  
*Упражнения для развития силы.*

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах в тренажерном зале.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минут

### **3.1.3. Другие виды спорта и подвижные игры**

В подготовке хоккеистов применяются игры в футбол, ручной мяч, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости», «Живая цель», «Салки с мячом». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

### **3.1.4. Избранный вид спорта**

#### **3.1.4.1. Специальная физическая и функциональная подготовка**

СФП – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (дисциплины) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.



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

- силовые и скоростно-силовые,
- скоростные,
- координационные,
- специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:

- приседания на одной и двух ногах;
- прыжки и подскоки вперед, назад в стороны;
- броски шайбы на дальность;
- спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея;
- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами;
- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты:

- пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперед);
- упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы;
- игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой);
- броски шайбы в борт на время;
- бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

Упражнения для развития ловкости:

- эстафеты с предметами и без предметов;
- игры и упражнения для совершенствования игрового мышления;
- прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях;
- эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

#### **3.1.4.2. Техничко-тактическая подготовка**

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической).

На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой.

Техника передвижения на коньках.



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

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.

Вне льда, без коньков:

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Вне льда на коньках:

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста.

Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).

Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны.

Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки.

Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

На льду на коньках:



Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
10. Прыжок толчком двух ног.
11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
12. Старты.
13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

*Техника владения клюшкой:*

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений



рациональной техники катания на льду нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

*Координационные упражнения с клюшкой:*

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т. д.

4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т. д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

*Подводящие упражнения:*

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т. д.



4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

*Специальные упражнения на технику владения клюшкой:*

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению технике с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения технике передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных





упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается). Когда учащиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда учащиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху.

#### Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

#### Групповые взаимодействия.

Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдайоткройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах атаки.

Игра в защите. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

#### Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера ,



соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

#### *Групповые взаимодействия.*

Передача, обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом (широким и коротким замахом), передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие.

#### *Тактика защиты.*

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперника.

#### *Групповые взаимодействия.*

Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

#### *Подготовка вратаря.*

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание на встречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитником; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед - назад, вправо-влево, в стойке, передвижения приставным и скрестным шагом, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо - в лево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах, жонглирование теннисными мячами.



### *Физическая подготовка.*

Общефизическая подготовка вратарей проводится, согласно программы полевых игроков.

Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо – влево (типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо- влево, на двух ногах.

*Акробатика:* кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

### *Техника игры вратаря.*

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнение упражнения (например, выпад влево - основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях, ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

### *Тактика игры вратаря.*

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

## **3.2. Общие требования безопасности на занятиях**

К учебно-тренировочным занятиям хоккеем допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Учебно - тренировочные занятия хоккеем на открытых хоккейных коробках отменяются при температуре воздуха ниже -25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром. Начало и окончание учебно-тренировочных занятий определяется расписанием занятий, утвержденным директором учреждения.

Опасные факторы при проведении учебно-тренировочных занятий хоккеем:

- травмы при падении;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- выполнение упражнений без разминки;



- обморожение частей тела.

Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов. Перед началом учебно-тренировочных занятий надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока; не кататься без перчаток или варежек. Проверить исправность инвентаря. Систематически точить коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

*Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий на льду:*

Выходить на лед только с разрешения тренера. Перед учебно-тренировочными занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортивного инвентаря. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя. При неисправности спортивного инвентаря прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Запрещается заниматься когда работает техника по подготовке льда.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;
- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;
- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника или путем прижатия соперника у борта;
- при сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром;
- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Запрещается:

- делать подножки;
- держать соперника клюшкой;
- толкать соперника в спину;
- толкать соперника на борт;
- не выполнять требования судьи.

*Требования безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий в спортивном зале:*

Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на каблуках, открытую обувь или заниматься босиком. Перед началом учебно-тренировочных занятий необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, серьги, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы. Без тренера-преподавателя запрещается находиться в спортивном зале.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому



находящемуся в зале тренеру-преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи. В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т. д.) необходимо сразу обратиться к тренеру-преподавателю.

*Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:*

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь. Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки. Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.

## **4. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Перед окончанием тренировочного года обучающиеся спортивно-оздоровительной группы, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной общеразвивающей программой сдают тестирование.

Тестирование состоит из трех разделов:

1. Оценка теоретических знаний.
2. Оценка уровня физической подготовки.
3. Оценка посещаемости занятий.

Для зачисления в группы базового уровня используются тесты, оценивающие физические качества.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер.

Спортивно-оздоровительный этап – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений представлена в таблице.



**ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ХОККЕЙ»**

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ (9-10 лет)		СОГ (11-12 лет)		СОГ (13-14 лет)		СОГ (15-16 лет)		СОГ (17-18 лет)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	«2»	120	110	125	115	135	125	145	135	155	145
	«3»	130	120	135	125	145	135	155	145	165	155
	«4»	140	130	145	135	155	145	165	155	175	165
	«5»	150	140	155	145	165	155	175	165	180	175
Бег на 30 м(сек)	«2»	7,4	7,6	7,2	7,4	7,0	7,2	6,8	7,0	6,6	6,8
	«3»	7,3	7,5	7,1	7,3	6,9	7,1	6,7	6,9	6,5	6,7
	«4»	7,1	7,3	6,9	7,1	6,7	6,9	6,5	6,7	6,3	6,5
	«5»	6,9	7,1	6,7	6,9	6,5	6,7	6,3	6,5	6,1	6,3
Бег на 60 м(сек)	«2»	Без учета времени									
	«3»										
	«4»										
	«5»										
Стибание рук в упоре лежа (раз)	«2»	-	5	-	8	-	9	-	10	-	11
	«3»	-	6	-	9	-	10	-	11	-	12
	«4»	-	8	-	10	-	11	-	12	-	13
	«5»	-	10	-	11	-	12	-	13	-	14
Подтягивание на перекладине (раз)	«2»	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-
	«3»	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-
	«4»	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-
	«5»	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-
Челночный бег 3*10 (сек)	«2»	10,1	10,3	9,9	10,1	8,7	9,9	8,5	8,7	9,3	8,5
	«3»	10,0	10,2	9,8	10,0	8,8	9,8	8,6	8,8	9,2	8,6
	«4»	9,8	10,0	9,6	9,8	9,0	9,6	8,8	9,0	9,0	8,8
	«5»	9,6	9,8	9,4	9,6	9,2	9,4	9,0	9,2	8,8	9,0



## ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	СОГ	
		мальчики	девочки
Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	«5»	7,2	8,0
	«4»	7,4	8,2
	«3»	7,7	8,4
	«2»	7,8	8,5
Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	«5»	9,6	10,6
	«4»	9,9	10,9
	«3»	10,3	11,3
	«2»	10,4	11,4
Челночный бег на коньках 9*6 м (сек)	«5»	19,2	20,2
	«4»	19,8	20,8
	«3»	20,5	21,5
	«2»	20,6	21,6
Челночный бег на коньках 18*12 м (сек)	«5»	-	-
	«4»	-	-
	«3»	-	-
	«2»	-	-
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек)	«5»	26,0	28,0
	«4»	27,0	29,0
	«3»	28,0	30,0
	«2»	28,1	31,1
Обводка 5 стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек)	«5»	7,8	8,8
	«4»	8,0	9,0
	«3»	8,2	9,2
	«2»	8,3	9,3
Точность бросков шайбы в цель, 10 бросков (кол-во)	«5»	4	3
	«4»	3	2
	«3»	2	1
	«2»	1	0



## **4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации**

На основании результатов промежуточной аттестации обучающиеся переводятся на следующие этапы спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу нормативов:

- контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по хоккею.

Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по хоккею проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 70% упражнений комплекса контрольных нормативов по хоккею.

Показатели испытаний регистрируются в протоколах. По результатам сданных нормативов, обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа.

Все виды испытаний (тесты) ОФП определяются по степени результативностью выполнения:

высокий результат 90 % выполнения, средний результат 70 % выполнения;  
низкий результат 50 % выполнения.

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Ладислав Горский: Тренировка хоккеистов: Пер. со словац.- М., ФК и спорт, 1981.

2. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ: Хоккей/авт. сост. В. П. Савин, Г. Г. Удилов, Ю. В. Куоролев, В. С. Львов, А. П. Давыдов, В. В. Крутских, Е. А. Щербаков. - М., 2006.

3. Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации) /ред. Т. Чепресова - М., Отдел исследов. организационно-методич. проблем НИД ВНИИФК - 1990.

4. Программа дополнительного образования: хоккей с шайбой/авт. колл-в: В. П. Савин, Г. Г. Удилов, Ю. В. Королев, В. С. Львов, А. П. Давыдов, В. В. Крутских, Е. А. Щербаков,- М., Советский спорт, 2009.

5. РГАФК: В. П. Савин, Г. Г. Удилов, В. С. Львов.: Организация и построение занятий различных видов и форм по хоккею (методическая разработка для студентов ИППК РГАФК) - М., 2002.

6. Игра вратаря в хоккее с шайбой/ под ред. Брайана Даккорда; пер. с англ. В. Сизоненко.- К.: Олимп. лит., 2013.

7. Основы скоростно-силового катания в хоккее/ Лора Стамм ; пер. с англ. В. Сизоненко.- К.: Олимп. лит., 2013.

8. Библия хоккейного тренера / составитель Д. Бертанья. М.: Спорт, 2016.

9. Хоккей. Книга-тренер. - Москва: Эксмо, 2016.





10.Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И. В. Левшин, Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, Д. Г. Елистратов – М.: Спорт, 2016.

11. Хоккей: 10 вопросов детскому тренеру - СПб.: Издательский Дом «Литера», 2013.


12. Скотти Боумэн: Искусство руководить командой во время матча - М., Изд. дом «Городец», 2011.

13. Спортивные и подвижные игры: учебник для спец. учеб. зав. физ.культ./ под ред. Ю. И.Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

14. Спортивные и подвижные игры/учебное пособие: под ред. П. А. Чумакова. – М.: Физкультура и спорт,1970.

Идентификатор документа d4eec008-f124-41bf-9f47-10c91487a2b4

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор		02EB85EB0042AD5C92431D1B31869A8693 с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47 GMT+03:00	13.01.2022 10:19 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа