

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

Принята  
на тренерском совете  
протокол № 1  
от «04» августа 2020 г.

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



**Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа базового уровня  
по виду спорта «Хоккей»  
(срок реализации программы 6 лет)**

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  
предпрофессиональная программа базового уровня  
по виду спорта «Хоккей»  
(срок реализации программы 6 лет)**

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



## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Направленность, цель, задачи образовательной программы.	3
1.2.	Характеристика вида спорта.	4
1.3.	Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения.	5
1.4.	Требования к результатам освоения образовательной программы.	6
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	7
2.1.	Календарный учебный график.	
2.2.	План учебного процесса: теоретические и практические занятия по предметным областям, участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельная работа, формы аттестации.	
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	7
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям.	7
3.2.	Методические материалы.	18
3.3.	Методы выявления и отбора одарённых детей.	
3.4.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы.	
3.5.	Рабочие программы по годам обучения.	
4.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	53
4.1.	Направления воспитательной работы.	
4.2.	Основы профессионального самоопределения.	
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	57
5.1.	Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации.	
5.2.	Зачётные требования.	
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	62



## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с приказом № 939 от 15 ноября 2018 года Министерства спорта Российской Федерации «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуры, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа разработана по виду спорта «хоккей», базовый уровень. Утверждена тренерским советом МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района (далее ДЮСШ) и учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;

методы контроля соответственно Федеральным государственным требованиям;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Цель реализации программы:

освоение обучающимися содержания Программы соответственно году обучения в условиях формирования ключевых компетенций.

Задачи:

- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечить получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- формировать ценностное отношение к занятиям спортом, социальные и позитивные личностные качества и навыки начальной профессиональной ориентации;

- способствовать развитию познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;

- познакомить с основами профессиональной деятельности.

Актуальность образовательной программы: современность,



востребованность и целесообразность, новизна в аспекте организации и результатов деятельности обучающихся.

Отличительные особенности: увеличение срока обучения (2+2) на углублённом этапе на основании расширенного изучения обучающимися знаний и умений предпрофессиональной направленности.

### ***Характеристика вида спорта «хоккей»***

Хоккей с шайбой - это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда забросившая большее число шайб в ворота соперника.

Официальным местом возникновения современного хоккея принято считать Монреаль (Канада). Другая популярная точка зрения, что хоккей появился в Голландии. Существуют картины голландских мастеров, датированные 16 веком, на которых изображены люди, которые играют в похожую на хоккей игру.

В Голландии, в Монреале на катке «Виктория», 3 марта 1875 года был сыгран первый, официально зафиксированный матч в хоккей.

Спустя два года были придуманы первые семь правил игры в хоккей. В 1879 году на смену деревянной шайбе пришла её резиновая альтернатива. В 1886 году были упорядочены и напечатаны усовершенствованные правила игры: число игроков было уменьшено до семи; весь матч от начала до конца игрался одним составом; заменять разрешалось только травмированных игроков и после согласия команды соперника.

Первая профессиональная хоккейная команда была создана в Канаде в 1904 году. В этом же году команды уменьшились до шести игроков. Был установлен стандартный размер площадки - 56 × 26 м, который с тех пор мало изменился. Стали возможны замены игроков не только из-за травм. Позже братья Пэтрики ввели систему присвоения номера каждому игроку, новую систему начисления очков, разметку площадку на определенные зоны. В 1945 году за воротами установили разноцветные фонари для более точного подсчета заброшенных шайб.

Официально датой зарождения хоккея как признанного вида спорта непосредственно на территории России (тогда еще в СССР), считается 22 декабря 1946 года. Именно в этот день на площадках в Москве, Риге, Архангельске и нескольких других городах состоялись матчи первого чемпионата Советского Союза по хоккею с шайбой. Стоит отметить, что попытки внедрить хоккей в России предпринимались еще с 1911 года, но толчком стал приезд в Москву в 1932 году команды из Германии, привезшей с собой тогда еще незнакомые отечественным спортсменам шайбы, а также клюшки, являющиеся неотъемлемым атрибутом игры. Впрочем, тогда игра



особо не прижилась, хотя оставленный немцами инвентарь все же использовался в местных институтах в качестве учебного пособия.

На международный уровень спортсмены из СССР вышли только в 1953 году на студенческих соревнованиях в Вене. Позже, в 1954 году, на чемпионате мира в Стокгольме отечественная команда удивляла публику уверенными победами, обойдя даже канадцев с разгромным счетом 7:2. После этого команду из России впервые официально признали как одного из ведущих представителей мирового хоккея.

### ***Условия для зачисления на обучение***

Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Срок обучения
7-8 лет	Определяется локальным актом ДЮСШ	6 лет

На обучение по Программе принимаются дети, имеющие врачебный допуск к занятиям хоккеем и успешно прошедшие тестирование по физической подготовленности.

### ***Требования к результатам освоения Программы базового уровня***

*1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» будет знать:*

- историю развития спорта в России;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- умения и навыки гигиены;
- режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни;
- основы здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*2. В предметной области «общая физическая подготовка» будет уметь:*

- укреплять здоровье, иметь разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятиям хоккеем и формированию двигательных умений и навыков;
- освоит комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;



- будет воспитано уважение к нормам социального поведения и проявления социально значимых качества личности;
- получит коммуникативные навыки, опыт работы в команде (группе); приобретёт навыки проектной и творческой деятельности.

*3. В предметной области «вид спорта»:*

- будет развита потребность к физическому развитию и стремлению развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой вида спорта «хоккей»;
- сможет демонстрировать владение основами техники и тактики вида спорта «хоккей»;
- научится выполнять комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоит соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные нагрузки;
- будет знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта «хоккей» и требования техники безопасности на занятиях;
- приобретёт опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; будет знать и освоит основы судейства соревнований по хоккею.

*4. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» уметь:*

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

*5. В предметной области «развитие творческого мышления» научиться:*

- развивать изобретательность и логическое умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развивать концентрированность внимания, находиться в готовности совершать двигательные действия.

*6. В предметной области «национальный региональный компонент»:* будет знать особенности развития вида спорта «хоккей» в Красноярском крае.

*7. В предметной области «специальные навыки»:*

- сможет демонстрировать точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для хоккеистов специальными навыками;





- сможет развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта;
- научиться использовать необходимые меры страховки и самостраховки и овладеть средствами и методами предупреждения травматизма;
- будет соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## **2. Учебный план**

Учебный план Программы базового уровня содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Приложение.

## **3. Методическая часть программы**

### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям**

#### ***3.1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культур и спорта»***

*Цель: приобретение обучающимися определённого минимума знаний, имеющих актуальное значение для определения предназначения спорта и образовательного процесса в формате реализации Программы.*

*История развития спорта.*

Возникновение Олимпийских игр древности-самых известных и популярных среди других многочисленных состязаний.

Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр – барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России. Олимпийские игры современности. Дебют советских спортсменов. Основы олимпийского движения. Развитие спорта в России, в мире. Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – зимняя, летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры.

*Роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

*Физкультурно-оздоровительное направление* – наиболее массовое в нашей стране, включает разнообразные занятия физической культурой. Формы занятий данного направления различны.

*Прикладное направление физической культуры:* занятия профессионально-прикладной, военно-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой. Виды физической культуры связаны с подготовкой человека к жизни в разных значениях.





*Спортивное направление:* занятия спортом, основа – тренировочная и соревновательная деятельность на уровне соответствующей спортивной подготовки, связанной с освоением техники избранного вида спорта, развитием основных и специальных физических качеств.

*Основы законодательства в области физической культуры и спорта.*

Разработка предпрофессиональных программ осуществляется на основе Федерального закона РФ «Об образовании в РФ» и Федеральных государственных требований.

*Умения и навыки гигиены.*

Гигиена – наиболее древняя область медицинских знаний человека, изучает влияние условий жизни и деятельности на здоровье, разрабатывает меры сохранения здоровья и продление жизни.

Личная гигиена – составная часть гигиены физической культуры и спорта.

В это понятие входит гигиена сна, тела, питания, одежды и обуви, чередование деятельности и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек.

*Режим дня, основы закаливания организма, основы здорового образа жизни.*

Режим дня придаёт жизни человека чёткий ритм, создаёт наилучшие условия для деятельности и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (учебную, дополнительную по интересам, досуговую), приём пищи.

Закаливание – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы: солнца, воздуха и воды.

*Основы закаливания.*

Постепенность – организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность – закаливающие процедуры должны быть систематическими, должны стать потребностью человека.

Учёт индивидуальных особенностей: возраста, среды проживания, физического развития.

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

*Техника безопасности. Предупреждение спортивного травматизма.*

*Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:*

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;



- организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;

- присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца.

*Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:*

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;

- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;

- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

*Терминология вида спорта* (раздел программы «Методические материалы»).

Врачебный контроль и самоконтроль.

*Врачебный контроль* направлен на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований: углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Тренер должен знать оптимальный уровень индивидуальных тренировочных нагрузок, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Этапное комплексное обследование проводятся 3-4 раза в рамках года обучения во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

*Самоконтроль* – это система наблюдений обучающихся за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

\* Воспитательное значение самоконтроля значимо - совершенствуются личные качества обучающихся, организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

*Педагогический контроль* – основной для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся, применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основные методы:

- педагогические наблюдения;
- тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся;
- анкетирование, опрос.

Контроль позволяет сопоставлять полученную информацию с имеющимися данными - планами, контрольными показателями, нормами и проводить последующий анализ, который завершается принятием решений.

### **3.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»**

*Цель: содействие развитию основных физических качеств, становлению навыка двигательных и тактических действий.*

Разностороннее физическое развитие предполагает достаточно высокий уровень развития всех основных физических качеств на основе целенаправленной профессиональной деятельности - общеразвивающая программа по ОФП «ДЮСШ», следующие средства:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание вверх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;

- элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

### ***3.1.2. Предметная область «Специальная физическая подготовка»***

*Цель: развитие двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта.*

Средства:

- (интегральные) соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения;

- отдельные упражнения, комплексы, направленные на решения конкретных задач СФП: комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; комплексы упражнений для развития взрывной силы; комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей; комплексы упражнений для развития гибкости; ритмики; прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости; упражнения на гибкость и растягивание, равновесие (качества, которые необходимы в любом виде спорта).

### 3.1.3. Предметная область «Вид спорта»

*Цель: комплексное развитие, совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся в условиях развития ключевых компетенций.*

Основы техники и тактики вида спорта.

*Задача: создать нужные представления о спортивной технике, овладеть умениями и навыками, усовершенствовать спортивную технику на основе освоения новых элементов, обеспечить устойчивость основных характеристик техники и тактических действий.*

Средства определены двумя направлениями:

- базовые технические элементы - движения и действия, составляющие основу вида спорта;

- задания в ходьбе, беге с движениями рук, перемещения, упражнения в парах, тройках; индивидуальные и групповые упражнения.

\* Освоение техники осуществляется на основе требований к технической подготовке в соответствии с видом спорта и годом обучения.

Тактика – это один из основных и важнейших компонентов хоккейной игры. Основывается тактика на технической, физической и психологической подготовленности игроков. Для организации игры существует большое количество тактических построений. Команда профессионалов высокого класса отличается от других большим разнообразием построений, наличием тактических особенностей, способностью менять тактический рисунок игры в ходе матча. Поэтому большое внимание в ходе многолетнего обучения хоккеистов уделяется тактическим построениям и перестроениям.

Средства:

- упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации игры, учитываются внешние условия соревнований;

- упражнения с заданиями на решение конкретных тактических задач.

В содержании тактического упражнения моделируются ситуации борьбы за шайбу и внешние условия соревнований:

- анализ особенностей предстоящих соревнований и состава соперников;

- наработанные варианты тактических решений;

- определение средств индивидуального характера;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- дополнение тактических упражнений различными сбивающими факторами:

• поочередная смена противников в игре для одного спортсмена;

• удлинение (укорочение) времени игры;

• игра на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади или игра на одной половине;

- игра с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- игра в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

\*Тактическая подготовленность опирается на физическую и техническую подготовленность, индивидуальные особенности обучающихся.

Повышение уровня возможностей функциональных систем организма.

*Задача: повысить уровень общей, специальной физической подготовленности и физической работоспособности – «Технология управления динамикой нагрузки», методическая разработка «ДЮСШ».*

Психологическая подготовка.

*Задача: формировать личностные позитивные качества обучающихся - основы управления психическими процессами в период образовательного процесса и соревновательной деятельности.*

Средства:

1. Вербальные приёмы для снижения психической напряженности:
  - переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
  - переключение мыслей на технику действий, не на результат;
  - применение приемов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
  - формулирование самоприказов (типа): «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки».
2. Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения:
  - произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию – внешнее спокойствие;
  - произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха, выдоха, задержек дыхания;
  - последовательное расслабление основных и локальных групп;
  - успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).
3. Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.
4. Психологические упражнения, воздействия (беседы, задания, сюжетные ситуации).
5. Создание комфортного психологического климата в спортивном коллективе:
  - предупреждение стрессового состояния обучающихся (смена видов деятельности, адекватность уровня нагрузки, требований, применяемых средств, методик и методических приёмов);
  - организация экскурсий, видео просмотров, встреч с интересными людьми, спортсменами, тренерами.



6. Выполнение тренировочных заданий в условиях дефицита времени, ограничения пространства, максимальных физических усилий, моделирования соревновательной деятельности.

7. Условия для развития позитивных личностных качеств обучающихся:

- личный пример тренера-преподавателя в аспекте проявления эмоциональной устойчивости, предметных знаний, умений использовать поощрительные приёмы и приёмы регуляции состояния обучающихся.

8. Применение обучающимися способов самоконтроля (необходимо обязательное их освоение!), физиотерапевтических средств – бани, сауны, бассейна, массажа).

*Интегральная подготовка обучающихся.*

*Задача: систематизировать средства и методы подразделов различных сторон подготовленности обучающихся на основе взаимосвязи между видами подготовки.*

*Средства.*

1. Соревновательные упражнения по виду спорта, выполняемые в условиях различного уровня, являются средством ведения соревновательной игры, выполняются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта. При их выполнении достигаются высокие результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей обучающихся, которого они достигают в результате применения общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Соревновательные упражнения - объективные наглядные модели резервных возможностей обучающихся.

Удельный вес соревновательных упражнений невелик, так как они предъявляют организму обучающихся высокие требования.

2. Подготовительные физические упражнения, максимально соответствующие проявлению способностей обучающихся:

- общеразвивающие упражнения используются для укрепления организма, всестороннего физического развития, исправления проблем телосложения, развития физических качеств, улучшения координации; являются фундаментом для совершенствования соревновательных навыков;

- использование «не своего вида спорта» для повышения функциональных возможностей организма, укрепления органов и систем организма и как активный отдых (ходьба на лыжах, туризм);

- использование конкретных видов спорта для общего физического развития применительно к особенностям спортивной специализации (футбол, мини-футбол, баскетбол).

Упражнения обязательные: координационная, силовая и психическая приближённость упражнений позволяет более эффективно и целенаправленно создать общую физическую подготовленность как прочную базу для специальной подготовки.



3. Специально подготовительные (специальные) упражнения занимают центральное место в системе обучения и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Направленность - три подгруппы:

*1 – специальные упражнения для развития качеств, строго применительно к виду спорта для локального воздействия на отдельные мышечные группы, органы и системы, для эффективного развития компонентов силы, быстроты, точности координационных движений, подвижности в суставах.*

*2 – специальные упражнения для обучения – это элементы соревновательных упражнений (часть вида спорта), их связки, в том числе, вариативного характера. В данной группе упражнений можно выделить имитационные (должны соответствовать координационной структуре движений в виде спорта), подводящие (для освоения структуры и техники) и развивающие – для целенаправленного развития специальных физических качеств.*

*3 – специальные упражнения, способствующие воспитанию волевых качеств. Это упражнения, способствующие решению тренировочной задачи. По содержанию они могут быть отличные от структуры соревновательных упражнений, но сходные с ними по концентрации, характеру и проявлению психических качеств.*

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

*Цель: расширение двигательной сферы обучающихся как фундамента для роста двигательных и технических навыков в виде спорта.*

Данные средства оказывают разнонаправленное воздействие на обучающегося:

- формируют, закрепляют или восстанавливают умения и навыки играющих в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка;
- повышают общий уровень работоспособности обучающегося или поддерживают его;
- обеспечивают активный отдых, ускоряют восстановительные процессы в организме после длительных нагрузок, устраняют монотонность тренировочной деятельности.

Подвижные игры являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развивают личностные качества, активизируют деятельность многих физиологических систем организма, решают задачи образовательного, воспитательного и развивающего характера.

Группы подвижных игр по преимущественному проявлению у обучающихся физических качеств:

- «ловкость» - игры требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);

- «быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;

- «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;

- «выносливость» игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Средства вариативной предметной области могут быть включены в различные базовые разделы программы, а могут быть оформлены отдельным блоком (общеразвивающая программа по «ДЮСШ»).

### **3.1.5. Предметная область «Развитие творческого мышления»**

*Цель: развитие логического мышления, умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности и самостоятельно находить решения поставленной задачи;*

*умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.*

Основные средства:

- наигранные комбинации, проектирование стандартных ситуаций (способствуют развитию широты мышления, контролирует связи между предметами, явлениями);

- выполнение изученных технических элементов с дополнительным заданием (развивает гибкость мышления, которое характеризуется умением изменять намеченный план действий);

- критическое мышление развивают упражнения, направленные на способность обучающего оценить объективные условия и собственную деятельность и найти способ действия, больше отвечающий условиям деятельности;

- быстроту мышления развивают решения при дефиците времени, моментов неожиданности, возникновения помех, моделирования нестандартных ситуаций и выход из них - качество важно для успешности оперативной деятельности обучающегося и успешности поведения.

### **3.1.6. Предметная область «Национальный региональный компонент»**

*Цель: формирование кругозора обучающихся в аспекте знаний этапов развития своего региона, его культурного и спортивного значения для современной России.*

Средства:

- информация (в разных формах) о развитии вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены, чемпионы и олимпийцы региона, региональные виды спорта, спортивные традиции региона;
- посещение музея спорта, спортивных соревнований по избранному виду спорта и другим видам;
- спортивные товарищеские встречи с обучающимися региональных спортивных организаций.

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

*Цель: использование приёмов страховки и самостраховки, способов предупреждения травматизма и требований техники безопасности во время тренировочных и самостоятельных занятий.*

Средства:

- проведение инструктажей по видам деятельности обучающихся;
- систематические указания тренера-преподавателя и их соблюдение обучающимися относительно выполнения заданий (дистанция и интервал, темп, ритм выполнения заданий);
- беседы, рассказы тренера-преподавателя;
- ведение (обязательное!) обучающимися дневника самоконтроля.

\*Данный раздел прописывается отдельным блоком, некоторые темы по решению тренера-преподавателя могут быть интегрированы в предметную область «Теоретические основы физической культуры и спорта».

### **3.1.8. Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»**

*Цель: формирование у обучающихся знаний варианта спортивной экипировки (спортивного оборудования и – или инвентаря) и умений ухода соответственно виду спорта.*

Средства:

- задания тренера-преподавателя по освоению компонентов костюма спортивной экипировки;
- пробные постоянные тренировочные и соревновательные действия обучающихся в костюме спортивной экипировки;
- задания в подготовке проведения мест занятий;
- информация об использовании спортивного оборудования и инвентаря в условиях занятий различной направленности.

## **3.2. Методические материалы**

### **3.2.1. Структура процесса обучения**

Процесс обучения по реализации дополнительных образовательных предпрофессиональных программ «ДЮСШ» соответствует требованиям ФГТ по следующим основным направлениям:

- выстроен по годам обучения в формате базового и углублённого уровня;
- режим проведения тренировочных занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана по годам обучения;
- определено содержание образовательного процесса по обязательным и вариативным предметным областям и годам обучения, методического обеспечения образовательной деятельности обучающихся, условий обучения по видам спорта, организации системы контроля образовательной деятельности.

### **3.2.2. Методически принципы, средства, методы тренировочных занятий**

#### ***Принципы обучения.***

*Принцип дифференциации (дифференцированный подход):*

При реализации Программы учитывать:

- гендерные, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;
- индивидуальное состояние здоровья.

Действия тренера-преподавателя проявляется в выборе и выполнении тренировочных заданий, учитывая индивидуальный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте).

В соответствии с этим тренер-преподаватель индивидуализирует меру воздействия на обучающихся: повышается положительная мотивация к тренировочным занятиям, результативность образовательного процесса, интерес обучающихся к изучению техники элементов вида спорта как к способу достижения результата.

*Принцип оптимальной трудности заданий.*

При выполнении упражнений обучающиеся должны прилагать значительные усилия.

При подборе необходимо учитывать следующие факторы:

- 1) координационную сложность упражнения;
- 2) величину затрачиваемых физических усилий;
- 3) боязнь учащихся не справиться с упражнениями;
- 4) степень осмысления учащимися сложности задания.

*Принцип сознательности.*

Обучающимся необходимо осознанно выполнять физические упражнения при освоении Программы для успешного систематического повышения уровня подготовленности.

*Принцип связи освоения Программы с практической жизнью.*

Усвоение учебного материала отмечается в полной мере, когда это для обучающихся имеет определенный жизненный смысл: тренер-преподаватель регулярно представляет связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических, физических и личностных качеств, двигательных умений и навыков.

*Принцип постепенного повышения требований:*

- контроль адаптации организма обучающихся к нагрузке;
- раздельное и последовательное выполнение элементов техники или частей сложного двигательного задания;
- выполнение упражнений в более трудных условиях, облегчение условий выполнения упражнений (бег по наклонной, прыжок в высоту с помощью мостика) в части развития основных физических качеств (бег в гору, метание более тяжелых снарядов, бег со старта с сопротивлением), выполнение упражнения в контрастных условиях (бег в гору – с горы);
- использование зрительных и звуковых ориентиров;
- выключение одного из анализаторов (выполнение двигательных заданий с закрытыми глазами);
- использование идеомоторного метода (выполнение отдельных элементов техники, связующих элементов, соревновательных действий и элементов);
- использование метода анализа выполненных действий;
- использование метода последовательного переключения внимания (заключительная фаза выполняемого элемента).

*Средства обучения.*

Развитие физических способностей - силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта.

*Особенности силовой подготовки.*

Проявление силы способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

*Методы развития силы.*

Метод повторного упражнения:

- с использованием неопредельных отягощений;
- с использованием предельных и околопредельных отягощений;
- статических сложений тела.

Неспецифические методы развития силы (пассивное втягивание мышц).

Методические ошибки.

1. Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствие - диспропорция в развитии их силы - в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев.

Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость: при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие, что может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям.

2. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночной тканью, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице повреждениями мышц задней поверхности бедра.

3. Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

4. Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок сухожилий, суставов.

5. Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

6. Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

7. Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

*Рекомендации по организации процесса силовой подготовки:*

1. Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.



2. Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

3. Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

4. Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

5. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с неопредельными отягощениями.

6. Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

7. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

8. При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

9. Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

10. Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

11. Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

12. Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.

13. Следует избегать продолжительных натуживаний.

При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение упражнения.

### ***Особенности скоростной подготовки.***

Быстрота (скоростные способности) – определяет способность хоккеистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем



стандартные, площадках, бег, плавание с форой. Основной метод развития быстроты – повторный.

Методические ошибки.

1. Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.
2. Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.
3. Резкое увеличение объема скоростных упражнений.
4. Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.
5. Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.
6. Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.
7. Выполнение скоростных упражнений на фоне физического и координационного утомления.

*Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки:*

1. Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятия, что свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки.
2. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.
3. Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления: накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.
4. При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

### ***Особенности повышения выносливости.***

Выносливость – способность противостоять утомлению.

Средства развития общей выносливости – разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований:

- относительно простая техника выполнения;
- функционирование большинства скелетных мышц;
- повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости;
- возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов.

Основной метод развития общей выносливости – равномерный.

Методические ошибки.

1. Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.
2. Однообразие средств и методов развития выносливости.

3. Форсирование тренировочных нагрузок (когда длительное время проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).

4. Проведение тренировок с обучающимися, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

*Рекомендации по повышению выносливости.*

1. Упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья.

2. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них.

3. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности.

4. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности – на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными хоккеистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

***Особенности повышения координационных способностей.***

Ловкость (координационные способности) – проявляются в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления). В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

*Рекомендации по повышению координационных способностей.*

1. Перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными, как по форме, так и по содержанию.

2. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий.

3. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников.

4. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

### ***Особенности повышения гибкости.***

Гибкость – это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движения; чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

### ***Рекомендации по повышению гибкости.***

1. Одно из неперемных условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранении их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будут появление легкого потовыделения.

2. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величин отягощений.

3. Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений – медленный.

4. Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями.

Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц

целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

\* Специальные качества хоккеистов основываются на уровне их общей физической подготовленности.

В процессе специальной физической подготовки хоккеистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

### ***Техническая подготовка.***

Техника хоккеистов должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность – связана с помехоустойчивостью, независимостью условий и функционального состояния спортсмена;
- эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность – характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении манёвров;
- минимальная тактическая информативность для противника.

Хоккеисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне.

### ***Тактическая подготовка.***

Хоккейная тактика подразделяется на: индивидуальные действия; групповые и командные действия в атаке и обороне. Эти две составляющие хоккейной тактики имеют большое и равное значение.

Индивидуальные тактические действия хоккеиста представляют собой действия хоккеиста во время игры. Если хоккеист рационально использует знания, полученные им во время тренировок, в игре, то можно говорить, что его индивидуальная тактика находится на высоком уровне.

Для хоккеиста важно знать главные тактические приемы своих соперников, выбор позиции, действия в атаке и обороне и т. д.

Хоккеист должен знать насколько быстро катается его соперник на коньках. Как играет слева или справа. Применяет ли обводку и финты. Использует ли силовую борьбу. Владеет клюшкой при отборе шайбы. Как передает шайбу и как принимает ее. С каких позиций бросает по воротам. Как играет в нападении и защите. Каким способом бросает шайбу.

При подготовке хоккеистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки – «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою игру.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий). Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою игру.

Тактическое мастерство хоккеистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

Другая разновидность тактики – это тактика ведения игры. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью хоккеистов и свойствами индивидуальности. Реализация тактического плана игры разрабатывается с учетом определенных условий.

Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по хоккею.

Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.

Тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

Важной частью тактики хоккеистов являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактически действий, так же как и другие виды тактики хоккея, неотделимы от степени освоенности технических действий.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики хоккея, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов и команд, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки – упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке хоккеистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- менять технические навыки;
- добавлять в упражнение и убирать из него технические элементы;
- менять фланг, сторону, направление выполнения упражнения;
- увеличивать и сокращать дистанцию (объем) выполнения;
- увеличивать и уменьшать темп выполнения;
- увеличивать и уменьшать площадь выполнения упражнения;
- игра с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- игра в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

### ***3.4. Техника безопасности на занятиях и при самостоятельном выполнении физических упражнений***

*Общие требования безопасности на занятиях по хоккею.*

Причинами травм, здесь чаще всего являются неудовлетворительное состояние мест проведения игр, применение грубых приемов игры, недостаточный врачебный контроль. Очень важно перед началом игр проверить состояние льда.

Строгое соблюдение правил игры, пресечение попыток применения запрещенных приемов, грубости, обязательный врачебный контроль за каждым игроком (в играх не должны участвовать слабые, не имеющие соответствующей подготовки дети, а также больные или недавно переболевшие).

В хоккее нужно использовать особые перчатки для кистей рук, щитки: на голени и на области предплечья, надколенники и налокотники, шлем на голову, вратарям, дополнительно специальные защитные приспособления в виде масок, меховые щитки и др.

### ***Меры страховки и самостраховки, средства и способы предупреждения травматизма и несчастных случаев***

*Причины травматизма на занятиях:*

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);
- участие в соревнованиях без достаточной подготовки;
- нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;
- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки;
- нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм;
- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также



освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям;

- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний;

- отсутствие периодического медицинского осмотра;

- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности; терпимое отношение тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнение указаний и объяснений тренера; применение запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

*Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:*

- занятия проводятся согласно расписанию;

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал или на лёд разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- занятия по хоккею должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- после окончания занятия организованный выход из зала или льда занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

*Тренер-преподаватель:*

- проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; контролирует дисциплину, точное выполнение своих указаний, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;

- прекращает занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен:

- проводить беседы воспитательного характера;

- способствовать воспитанию у обучающихся взаимного уважения;

- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

- соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;

- обеспечивать дежурство медицинского персонала;



- руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра, не допускает случаев участия в соревнованиях обучающихся, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Тренер-преподаватель при проведении занятия обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, (надежности установки и закрепления оборудования - при наличии), соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, соблюдая принцип доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, обеспечивать страховку;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание или плохое самочувствие необходимо обучающегося направить к врачу;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать способы оказания первой медицинской помощи.

## **Учебный материал для обучающихся 1, 2 года обучения**

### ***Средства технической подготовки***

Под техникой понимается совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой деятельности.

Техника передвижения на коньках:

- бег – скользящим шагом, коротким шагом, скрестными шагами (вправо, влево); бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка); бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда; бег спиной вперед переступанием ногами;

- повороты – скрестными шагами (вправо, влево); повороты по дуге переступанием двух ног; повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°;

- старты, торможения и остановки – старт с места лицом вперед; старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.

Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Прыжки толчком одной и двумя ногами.

Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Владение клюшкой и шайбой:

Ведение шайбы на месте. Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед.

Обводка соперника на месте и в движении. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка. Обводка с применением обманных действий-финтов. Финт клюшкой. Финт головой и туловищем.

Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий). Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Удар шайбы с длинным замахом. Бросок-подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски шайбы с неудобной стороны.

Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем. Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.

Техника игры вратаря:

Обучение основной стойке вратаря. Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому.

Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево). Передвижение вперед выпадами. Торможение на параллельных коньках. Передвижение короткими шагами. Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря. Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

Ловля шайбы – ловля шайбы ловушкой стоя на месте; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением; ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени.

Отбивание шайбы – отбивание шайбы блином стоя на месте; отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках; отбивание шайбы коньком; отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево); отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена.

Прижимание шайбы туловищем и ловушкой.

Владение клюшкой и шайбой – выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность.

Подготовка к аттестации: передвижение на коньках (бег, старты, повороты, торможения и остановки); владение клюшкой шайбой (ведение, обводка, броски).

Основные стойки вратаря. Ловля шайбы ловушкой, отбивание шайбы.

### ***Средства тактической подготовки***

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. Разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда. Отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника.

### ***Средства психологической подготовки***

Для воспитания решительности. Моделирование реальных ситуаций игры (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная игра в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение бросков и ударов, удержание равновесия при выполнении действий с шайбой, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Игра по заданию (выполнение только защитных действий); ведение, удары и броски с неудобной стороны.

Для воспитания смелости. Игры с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация владения клюшкой и шайбой перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии.

### ***Средства соревновательной подготовки***

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по хоккею в конце учебного года. Если, по мнению тренера, хоккеисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

### ***Средства общей физической подготовки***

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса.

ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в

ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; тоже в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сиди; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног и положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышцы, ног, туловища и шеи.

ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах;

движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из того же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотом и туловища, с касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты – со лба на затылок; борцовский мост.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

### ***Средства специальной физической подготовки***

*Упражнения для развития взрывной силы.* Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность.



Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

*Упражнения для развития быстроты.* Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

*Упражнения для развития выносливости.* Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

*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. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

*Физическая подготовка вратарей* проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног.

Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах.

### ***Средства других видов спорта и подвижные игры***

#### *Акробатические и гимнастические упражнения.*

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, сотягощением – набивной мяч, диск от штанги – до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

#### *Подвижные игры*

В процессе подготовки хоккеистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность.

#### Подвижные игры и контрольные тесты.

№ п/п	Преимущественное воспитание физич. качества	Подвижная игра	Контрольные тесты
1.	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	Челночный бег 3х10 м Бег 30 м с ходу
2	Сила (силовые способности)	Петушиный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	<u>Основы техники</u>	Веселые подвижные игры и игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки (приложение к программе)	Передвижение на коньках, владение клюшкой.



## Учебный материал для обучающихся 3, 4 года обучения

### *Средства технической подготовки*

*Техника передвижения на коньках.* Бег скользящими шагами. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на  $90^{\circ}$  на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Прыжки толчком одной и двумя ногами. Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед переступанием ногами. Бег спиной вперед скрестными шагами. Повороты в движении на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ .

Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.

Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении. Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

*Приемы техники владения клюшкой и шайбой.*

Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед.

Обводка соперника на месте и в движении. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка. Обводка с применением обманных действий-финтов. Финт клюшкой. Финт с изменением скорости движения. Финт головой и туловищем. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт-ложная потеря шайбы.

Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий). Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом (щелчок). Бросок-подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски шайбы с неудобной стороны.

Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем. Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника. Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом. Остановка и толчок соперника грудью. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой.

*Приемы техники игры вратаря.* Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево). Т-образное скольжение (вправо, влево). Передвижение вперед выпадами. Торможение плугом, полуплугом.

Торможение на параллельных коньках. Передвижение короткими шагами. Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря. Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

Ловля шайбы. Ловля шайбы ловушкой стоя на месте. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением. Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена.

*Техника игры вратаря.*

Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени.

Отбивание шайбы. Отбивание шайбы блином стоя на месте. Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Отбивание шайбы коньком. Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево). Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена. Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки.

Прижимание шайбы туловищем и ловушкой.

Владение клюшкой и шайбой. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении. Остановка шайбы клюшкой у борта. Бросок шайбы на дальность и точность. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками. Передача шайбы подкидкой.

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса:

Техника передвижения на коньках. Обводки, финты. Броски, передачи, остановки шайбы.

Вратарь – ловля и отбивание шайбы.

### ***Средства тактической подготовки***

Взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;

совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.);

освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.).

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревнования, соревновательного дня.

### ***Средства психологической подготовки***

Для воспитания решительности. Проведение игр с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов.

Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания смелости. Встречи с более сильным противником выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику.

### ***Средства соревновательной подготовки***

Участвовать в 2-4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, хоккеисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

### **Физическая подготовка**

#### ***Средства общей физической подготовки***

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

#### ***Средства специальной физической подготовки***

Ранее изученные, а также:

*Для развития быстроты.* Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с «тенью» (повторение движений партнера).

*Для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок» т.д.

Вбрасывание шайбы на дальность.

*Для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

#### ***Средства других видов спорта и подвижные игры***

*Акробатические и гимнастические упражнения.*

Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, усложненных условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат, кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

*Подвижные и спортивные игры, эстафеты* футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания в захваты (при их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества). Игры на льду.

*Упражнения гимнастики.* Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе па гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

### Подвижные игры и эстафеты

Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра или эстафета
Быстрота (скоростные способности)	«Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.
Сила (скоростно-силовые способности)	Кто дальше бросит (набивной мяч 3 кг). Волки во рву. Лиса и куры. Перетягивание гимнастической палки. Тяни за черту. Вытолкни из двухметровой зоны (сидя, стоя, лицом, спиной). Эстафета с набивными мячами.
Выносливость (общая)	Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время 20—30 секунд. Встречная эстафета
<u>Основы техники</u>	Веселые подвижные игры и игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки (приложение к программе)

### Учебный материал для обучающихся 5, 6 года обучения

#### *Средства технической подготовки*

*Техника игры.* Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

*Техника нападения.* Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и

встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля.

Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

*Техника обороны.* Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приемов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх.

*Техника игры вратаря.* Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылом клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

*Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса.*

Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости.



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

Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы.

Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.

Остановка и толчок соперника грудью.

Остановка и толчок соперника задней частью бедра.

Отбор шайбы способом остановки, прижатия соперника к борту и овладение шайбой.

### ***Средства тактической подготовки***

*а) Тактика нападения.* Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях. Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.

*б) Тактика обороны.* Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.



в) *Тактика игры вратаря.* Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### ***Средства психологической подготовки***

*Воспитание личностных качеств.* В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

*Формирование спортивного коллектива.* Тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива.

*Воспитание волевых качеств.* Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий.

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

*Целеустремленность и настойчивость* воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения. Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением.

Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того,

чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

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

*Дисциплинированность* Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

### ***Средства соревновательной подготовки***

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, хоккеисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

### ***Средства судейской подготовки***

Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

*Средства судейской практики.*

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

## **Физическая подготовка**

### ***Средства общей физической подготовки***

Общеразвивающие упражнения; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде; работа с отягощениями на тренажерах; преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

### ***Средства специальной физической подготовки***

*Упражнения для развития взрывной силы.* По программе БУ 1-4. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

*Упражнения для развития быстроты.* По программе БУ 1-4. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

*Упражнения для развития выносливости.* По программе БУ 1-4. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

*Упражнения для развития ловкости.* По программе БУ 1-4. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

*Упражнения для развития гибкости.* По программе БУ 1-4, количество повторений рекомендуется увеличить.

*Физическая подготовка вратарей.* По программе БУ 1-4. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет – кувырком; акробатика в парах.

Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнера. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнера. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

### ***Средства из других видов спорта и подвижные игры»***

Акробатические и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.

### ***Теоретические основы физической культуры и спорта***

История развития хоккея. Техника безопасности на занятиях хоккеем. Гигиена занимающихся. Здоровый образ жизни. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. Правила игры в хоккей. Строение и функции организма человека. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за неправомерное использование приемов в нападении и защите. Терминология хоккея.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Анализ соревнований. Основные показатели технической подготовленности хоккеистов – объем, разнообразие, эффективность.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке хоккеистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

### **Восстановительные средства**

Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

Педагогические: прогулки, плавание, игры.

### **Методы обучения**

В зависимости от способа освоения структуры и техники технического элемента в образовательном процессе при реализации Программы применяются следующие методы.

***Основные методы, применяемые при освоении технических элементов вида спорта:***

*Расчленено-конструктивный метод.*

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением.

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Необходимо учитывать следующие правила:

- при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;
- расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;
- для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться учеником или преподавателем; фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует.

Преимущества данного метода при дифференцированном подходе к обучению:

1. Облегчает процесс усвоения действия. К цели ученик подходит постепенно, накапливая соответствующие умения. Оттачивается каждая деталь действия.

2. Занятие становится более конкретным. Успехи в чем-либо доставляют ученикам радость.

3. От многообразия подводящих упражнений занятия становятся интереснее.

4. Содействует быстрому восстановлению утраченных навыков.

5. Незаменим при разучивании сложно координированных упражнений.

*Метод целостно-конструктивного упражнения.*

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод, возможно, осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.

*Метод сопряженного воздействия* - психическое и физическое воздействие в условиях двигательной активности обучающихся.

В процессе сопряженного психофизического воздействия двигательная активность направлена на освоение элемента техники и познавательный и личностный аспекты развития обучающихся:

одно и то же упражнение можно использовать для обучения двигательному навыку, для развития двигательных способностей и (в игровой форме) - для интеллектуального развития.

При соответствующем подборе средств тренировочных занятий двигательная деятельность обучающихся способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения.

Таким образом, метод сопряженного психофизического воздействия заключается в том, что применяемые тренировочные средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, быстроте восприятия информации и принятия решения).

При этом сопряженное воздействие создаёт предпосылки для последующего развития физических качеств и параллельно упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы.



## ***Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы (методы выполнения нагрузки).***

*Равномерный метод* – нагрузка выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический виды упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма:

- развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30-60 минут и более, 2-4 часа и более;
- поддержание уровня общей выносливости и активный отдых, 130-150 уд/мин., продолжительность 30-60 минут;
- построение специального «фундамента» для длительной работы, продолжительность «до отказа», инт/отдыха 10-15 сек.

*Интервальный метод* – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности.

Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

*«Фартлек»*- основное назначение: развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

*Переменный метод* – интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

*Повторный метод* – повторное выполнение мышечной работы, придерживаясь требуемой формы или характера работы: конкретный метод может быть разным.

Характер упражнений – циклические, ациклические, специальные, с отягощением; разные условия выполнения упражнений (затруднённые и др.). Продолжительность от 5 -15 секунд до 10-30 секунд.

*Повторно-серийный метод* – модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

*Метод круговой тренировки* направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств. Рассматривается как метод и как модификация организационно – методической формы управления процессом совершенствования физической подготовленности обучающихся различного потенциала.

*Соревновательный метод* – все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости;

происходит воспитание бойцовских качеств, создающих психологическую подготовленность спортсмена;



используется метод и при обучении спортивной технике. Незаменим при необходимости выбора оптимального варианта решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, тактические комбинации), при выполнении соревновательных заданий общего, командного и индивидуального вариантов. Используются различные физические упражнения, в т. ч. соревновательные и специальные.

Основное назначение: укрепление ОФП, повышение СФП.

*Игровой метод* – проведение тренировочных заданий в форме игры.

Чаще следует использовать выполнение отдельных заданий и упражнений, элементов спортивных игр, широко используя вариативность.

Применение игрового метода способствует и воспитанию волевых качеств обучающихся.

***Приёмы управления нагрузкой:***

- изменение количества повторений одного о того же упражнения;
- изменение суммарного количества упражнений;
- изменение исходного положения при выполнении одного о того же упражнения;
- изменение темпа выполнения упражнения или длины дистанции;
- варьирование условий выполнения упражнения;
- варьирование интервала отдыха.

*Метод идеомоторного упражнения:* мысленное воспроизведение отдельной части или цельного физического упражнения, либо тренировочного, либо соревновательного, специальных упражнений.

Эффект основан на функциональных изменениях в органах, системах и мышцах, автоматически возникающих у обучающихся в момент представления о движении. Эти изменения в точности, только в слабой форме, повторяют те, которые возникают при фактическом выполнении этого движения.

Метод следует использовать систематически часто, так как в результате многократного мысленного повторения движения происходит более быстрое формирование двигательного навыка – овладение техникой двигательного действия.

Особенно важно использовать идеомоторику, когда практическое выполнение связано с большими физическими и психическими нагрузками. Мысленная картина преодоления движениями и действиями внешних трудностей способствует формированию необходимых психических и волевых качеств.

Абсолютно необходимым является соответствие между мысленным представлением и практическим выполнением.

Метод рекомендуется для применения для обучающихся с младшего школьного возраста.

*Метод аутогенной тренировки (аутогенного упражнения).*

Направлен на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировочного занятия, соревнований и после них для достижения высокой предстартовой настройки.

Это словесные формулировки, мысленно произносимые обучающимся, или вслух - тренером, ведущим групповую аутогенную тренировку.

Основа – прийти в состояние оптимального психического возбуждения.

### ***3.2.3. Требования к тренировочному занятию, структуре, направленности***

*Требования к занятию:*

1. Цель каждого занятия должна соответствовать общей цели обучения и тренировки.

2. Занятия должны воспитывать дисциплину, трудолюбие и спортивную этику.

3. Содержание занятий должно соответствовать типу занятия таким образом, чтобы обучающиеся сознательно и прочно овладевали техническими навыками, развивали физические и позитивные личностные качества.

4. Каждое отдельное занятие строго обусловлено предыдущим и определяет содержание последующего.

5. Необходимо применять разнообразные методы обучения и совершенствования, соответствующие цели, содержанию занятий, степени подготовленности и возрастным особенностям обучающихся.

*Структура тренировочного занятия.*

При построении тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

Во *вводной части* необходимо поставить задачи для обучающихся, создать четкое представление о содержании основной части - определяется алгоритм действий обучающихся.

Продолжительность вводной части около 5 мин.

*Подготовительная часть* включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного систем. Обычно для этого применяется медленный бег, гимнастические упражнения общеразвивающей направленности для всех основных групп мышц.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут, зависит от подготовленности обучающихся и направленности занятия.

*Основная часть* занятия определяется как простая и сложная.

Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000-5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол).

В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

Основная трудность при проведении сложной основной части занятия заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений.

Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности.

Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость.

Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В *заключительной части* постепенно снижается функциональная активность обучающихся - организм приводится в оптимальное состояние.

Средства: медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление (релаксацию).

Типы занятий по направленности.

*Учебные* – решаются задачи освоения техники и тактических действий вида спорта. Ставятся задачи локального направления, соответствующие предназначению занятия.

*Учебно-тренировочные:*

1 - изучается новый материал по освоению технических и тактических действий или их совершенствованию;

2 - решаются задачи по развитию основных или специальных физических качеств.

*Тренировочные* – направлены на решение задач общей или специальной физической подготовки, могут быть избирательной или комплексной направленности.

*Восстановительные* - используется вариант оздоровительной нагрузки, тренировочные задания эмоциональны, широко применяется игровой метод.

*Модельные* – занятие проходит в условиях предстоящей соревновательной деятельности обучающихся.

### **3.3. Методы выявления и отбора одарённых детей**

Отбор одаренных спортивно детей - комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или виду спорта.

Это длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен, если на всем протяжении срока освоения Программы будет обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических).

Организационно отбор проводится в три этапа:

на первом - агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям;

на втором - тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта;

на третьем, самом продолжительном – наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

Методические действия основываются на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности). Качество отбора служит важным условием успешности многолетнего обучения и подготовки спортивного резерва.

*Методики отбора.* Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности.

Процедура отбора включает в себя три этапа:

- определение специфики требований, которые предъявит реализация Программы;

- изучение соревновательной деятельности, тестирования - делается прогноз соревновательного потенциала или перспектив его формирования у конкретных обучающихся, проходящих отбор;

- на основе сравнения данных, полученных на первых двух этапах, делается вывод о степени их соответствия и принимается решение о зачислении, отчислении, замене и т. д.

Даже такая обобщенная схема указывает на большие трудности безошибочного проведения отбора. Особенную сложность представляет надежное прогнозирование возможностей юного спортсмена на несколько лет вперед.

Правильное осуществление спортивного отбора обеспечивает наиболее эффективное создание и реализацию соревновательного потенциала. Необходимо помнить и о гуманном аспекте отбора, позволяющем ребенку найти тот вид деятельности, в котором его способности раскроются в наибольшей степени.

Важнейший фактор отбора одаренных детей и подростков - спортивная ориентация. Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и

продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те, относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные обучающиеся в спортивном отношении обучающиеся. Отбор проводится по следующей программе:

- оценка состояния здоровья;
- выполнение тестовых контрольных нормативов, разработанных для вида спорта.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость юных спортсменов при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

### ***3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы***

*Общие требования безопасности на занятиях.*

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

Занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре воздуха ниже - 25 градусов без ветра и - 20 градусов с ветром.

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

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

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

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

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

*Требования безопасности перед началом занятий.*

Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.

Провести разминку.

*Средства и способы предупреждения травматизма и несчастных случаев.*

1. Причины травматизма на занятиях:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);

- участие в соревнованиях без достаточной подготовки, нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;

- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки;

- нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм;

- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям;

- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний;



- отсутствие периодического медицинского осмотра;
- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности;
- терпимое отношение тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу;
- невыполнение указаний и объяснений тренера; применение запрещенных приемов.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

2. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- запереть все калитки на хоккейной коробке;
- четко выполнять все требования и распоряжения инструктора;
- не кататься на тесных или свободных коньках;
- при сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения;
- выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения инструктора.

*Тренер-преподаватель:*

- проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; контролирует дисциплину, точное выполнение своих указаний, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;

- прекращает занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен:

- проводить беседы воспитательного характера;
- способствовать воспитанию у обучающихся взаимного уважения;
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;
- соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;
- обеспечивать дежурство медицинского персонала;
- руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра;
- не допускать случаев участия в соревнованиях обучающихся, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

*Тренер-преподаватель при проведении занятия обязан:*

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, (надежности установки и закрепления оборудования - при наличии), соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, соблюдая принцип доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, обеспечивать страховку;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание или плохое самочувствие необходимо обучающегося направить к врачу;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать способы оказания первой медицинской помощи.

### **3. План воспитательной и профориентационной работы**

#### ***Воспитательная работа***

*Цель – воспитание сознательного отношения к разным направлениям деятельности, взаимоуважения и взаимопомощи к личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.*

#### **1. Основные направления действий:**

выпуск стен-газет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого;

- посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки);

- знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства;

- популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях.

*Мероприятия: беседы, семинары, спортивные мероприятия.*

#### **2. Поведение в обществе, на соревнованиях.**

*Мероприятия: творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера.*

**3. Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений.**

*Мероприятия: лекции, семинары, мастер-классы.*

**4. Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения. Формирование модели поведения (освоение**

знаний, свода правил).

*Мероприятия: физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие.*

5. Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.

*Мероприятия: физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»; оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее.*

6. Организация общественно значимой деятельности.

Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ.

*Мероприятия: организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминутки, флеш-мобов, акций и прочее.*

7. Приобщение к общественно-полезному труду.

*Мероприятия: Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря.*

8. Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся.

*Мероприятия: беседы, праздники, поощрение в коллективе высоких спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся.*

9. Развитие исследовательского потенциала.

*Мероприятия: участие в научных проектах, конференциях в области спорта.*

10. Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей - организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе.

*Мероприятия: открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино.*

### ***Проориентационная работа***

*Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.*

Основные направления деятельности:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;

- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования и выбора профессии;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций, определяемых индивидуальными особенностями обучающихся;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

\* Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса и достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Основные направления.

1. Формирование общих представлений о современных профессиях. Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность.

*Мероприятия:* информационно-образовательные, игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.

2. Профессиональное самоопределение.

*Мероприятия:* Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.

3. Знакомство с содержанием профессий.

*Мероприятия:* анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста-др.).

## 5. Система контроля

1. Текущий контроль за уровнем освоения содержания Программы обучающимися – это систематический контроль достижений, проводимый тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности соответственно реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

*Цель:* обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для достижения результатов освоения

*обучающимися дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта.*

Текущий контроль осуществляется за уровнем подготовленности по базовым предметным областям, предусмотренных Программой.

Формы текущего контроля: тестирование - теоретические основы физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование - общая, специальная техническая подготовка (используется одна из форм контроля).

Средства текущего контроля: контрольно-тестовые упражнения по технической, общей физической подготовке и теоретическим основам физической культуры и спорта.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждому разделу обязательных предметных областей) - основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты отмечаются в индивидуальных карточках учета результатов (диагностических картах).

Низкий результат текущего контроля обучающихся определяются в соответствии с требованиями Программы и проводится дополнительная работа с обучающимися.

2. Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса - позволяет всем участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

*Цель: установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения Программы по годам обучения и выявление одарённых обучающихся.*

Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся включает проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план.

Не менее чем за три недели до проведения промежуточной аттестации тренер-преподаватель в письменном виде представляет администрации образовательной организации график промежуточной аттестации, который утверждается приказом руководителя образовательной организации.

Показатели выполнения контрольно-тестовых упражнений фиксируются в протоколах аттестации по предметным областям.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «итоговом протоколе» - отчетном документе администрации «ДЮСШ».

### ***Система контроля в соответствии с учебным планом реализации Программы***

***Сентябрь – октябрь: предварительный контроль по ОФП.***

Содержание – базовые тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.

*Ноябрь-январь:* текущий контроль по направлениям реализации Программы.

*Январь-Февраль:* промежуточная аттестация по установленному содержанию.

*Март – апрель:* текущий контроль.

*Май - июнь* – промежуточная аттестация по результатам окончания года обучения.



## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	БУ-1		БУ-2		БУ-3		БУ-4		БУ-5		БУ-6	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	«2»	110	100	110	100	120	110	120	110	130	120	130	120
	«3»	120	110	120	110	130	120	130	120	140	130	140	130
	«4»	130	120	130	120	140	130	140	130	150	140	150	140
	«5»	140	130	140	130	150	140	150	140	160	150	160	150
Бег на 30 м (сек)	«2»	7,2	7,4	7,2	7,4	7,0	7,2	7,0	7,2	6,8	7,0	6,8	7,0
	«3»	7,0	7,2	7,0	7,2	6,8	7,0	6,8	7,0	6,6	6,8	6,6	6,8
	«4»	6,8	7,0	6,8	7,0	6,6	6,8	6,6	6,8	6,4	6,6	6,4	6,6
	«5»	6,6	6,8	6,6	6,8	6,4	6,6	6,4	6,6	6,2	6,4	6,2	6,4
Тройной прыжок с места (см)	«2»	335	330	335	330	345	335	345	335	340	330	340	330
	«3»	340	335	340	335	350	340	350	340	350	340	350	340
	«4»	345	340	345	340	355	345	355	345	360	350	360	350
	«5»	350	345	350	345	360	350	360	350	370	360	370	360
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	«2»	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	6
	«3»	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	7
	«4»	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	8
	«5»	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	9
Подтягивание на перекладине (раз)	«2»	2	-	1	-	3	-	3	-	3	-	3	-
	«3»	3	-	2	-	4	-	4	-	4	-	4	-
	«4»	4	-	4	-	5	-	5	-	6	-	6	-
	«5»	5	-	5	-	6	-	6	-	7	-	7	-
Челночный бег 3*10 (сек)	«2»	10,2	10,4	10,2	10,4	10,0	10,2	10,0	10,2	9,8	10,0	9,8	10,0
	«3»	10,0	10,2	10,0	10,2	9,8	10,0	9,8	10,0	9,6	9,8	9,6	9,8
	«4»	9,8	10,0	9,8	10,0	9,6	9,8	9,6	9,8	9,4	9,6	9,4	9,6
	«5»	9,6	9,8	9,6	9,8	9,4	9,6	9,4	9,6	9,2	9,4	9,2	9,4



## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	БУ-1		БУ-2		БУ-3		БУ-4		БУ-5		БУ-6	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег на коньках 20 м лицом вперед (сек)	«5»	7,2	7,4	7,2	7,4	7,0	7,2	7,0	7,2	6,8	7,0	6,8	7,0
	«4»	7,4	7,6	7,4	7,6	7,2	7,4	7,2	7,4	7,0	7,2	7,0	7,2
	«3»	7,6	7,8	7,6	7,8	7,4	7,6	7,4	7,6	7,2	7,4	7,2	7,4
	«2»	7,8	8,0	7,8	8,0	7,6	7,8	7,6	7,8	7,4	7,6	7,4	7,6
Бег на коньках 20 м спиной вперед (сек)	«5»	12,4	12,6	12,2	12,4	12,0	12,2	11,8	12,0	11,6	11,8	11,4	11,6
	«4»	12,6	12,8	12,4	12,6	12,2	12,4	12,0	12,2	11,8	12,0	11,6	11,8
	«3»	12,8	13,0	12,6	12,8	12,4	12,6	12,2	12,4	12,0	12,2	11,8	12,0
	«2»	13,0	13,2	12,8	13,0	12,6	12,8	12,4	12,6	12,2	12,4	12,0	12,2
Челночный бег на коньках 6*9 м (сек)	«5»	20,7	20,9	20,5	20,7	20,3	20,5	20,1	20,3	19,9	20,1	19,7	19,9
	«4»	20,9	21,1	20,7	20,9	20,5	20,7	20,3	20,5	20,1	20,3	19,9	20,1
	«3»	21,1	21,1	20,9	21,1	20,7	20,9	20,5	20,7	20,3	20,5	20,1	20,3
	«2»	21,3	21,3	21,1	21,3	20,9	21,1	20,7	20,9	20,5	20,7	20,3	20,5
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек)	«5»	27,0	27,2	26,8	27,0	26,6	26,8	26,4	26,6	26,2	26,4	26,0	26,2
	«4»	27,2	27,4	27,0	27,2	26,8	27,0	26,6	26,8	26,4	26,6	26,2	26,4
	«3»	27,4	27,6	27,2	27,4	27,0	27,2	26,8	27,0	26,6	26,8	26,4	26,6
	«2»	27,6	27,8	27,4	27,6	27,2	27,4	27,0	27,2	26,8	27,0	26,6	26,8
Точность бросков шайбы в цель, 10 бросков (кол-во)	«5»	4	3	4	3	5	4	5	4	6	5	6	5
	«4»	3	2	3	2	4	3	4	3	5	4	5	4
	«3»	2	1	2	1	3	2	3	2	4	3	4	3
	«2»	1	0	1	0	2	1	2	1	3	2	3	2



## Информационное обеспечение Программы

1. Айрапетянц Л.Р., Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н./Л.Р. Айрапетянц. М., 1992 -41 с.
2. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: Фис, 1986.
3. Быстров В.А., "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Издательство "Терра-Спорт" 2000 г.
4. Верхошанский Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993 - С. 121 – 134.
5. Горский Л.В. Игра хоккейного вратаря. М.: Фис, 1974. Зелеченок В.Б.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
8. Платонов В.Н. - Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев , 1997.
9. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
10. Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина, Б.Н. Современная система спортивной подготовки под ред. – М., 1995.
11. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
12. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденный приказом Минспорта России от 15.05.2019 № 373.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФИС, 1987.



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

Владелец сертификата: организация, сотрудник

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:



МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"  
Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор

02E885EB0042AD5C92431D1B31869A8693  
с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47  
GMT+03:00

13.01.2022 11:05 GMT+03:00  
Подпись соответствует файлу документа