

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Спортивная школа «Импульс»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждено
приказом директора
МАОУ ДО СШ «Импульс»
от «01» сентября 2025 № 73

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
в области физической культуры и спорта**

Вид спорта: Хоккей
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 8 лет

Составители:
Гусев Павел Андреевич
тренер-преподаватель,
Тетюцкий Дмитрий Валерьевич
тренер-преподаватель

Туринск 2025

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «хоккей с шайбой» (далее - программа) муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Импульс», разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями на 31 июля 2025);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 24 июня 2025);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (с изменениями на 1 июля 2025 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАОУ ДО СШ «Импульс».

Цели и задачи программы

Цель: приобщение обучающихся к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «хоккей с шайбой».

Основными **задачами** реализации программы являются:

Образовательные (предметные):

- дать необходимые знания в области физической культуры и спорта, в т.ч. по виду спорта «хоккей с шайбой»;
- способствовать освоению и совершенствованию знаний обучающихся о правилах игры в хоккей с шайбой, техническим элементам и тактическим приёмам;
- формировать навыки обучающихся по регулированию собственной физической нагрузки.

Личностные:

- создать условия для развития физической и специальной подготовки обучающихся, их личностного развития, формирования ценностных ориентаций;
- способствовать повышению мотивации обучающихся к спортивным занятиям, ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- регулятивные: умение планировать собственную деятельность, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, умение контролировать и оценивать свои действия;
- коммуникативные: умение сотрудничать с тренером-преподавателем и сверстниками при решении учебных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- познавательные: умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информационной из различных информационных источников.

Актуальность программы определяется популярностью вида спорта «хоккей с шайбой», спросом со стороны детей и их родителей на занятия по данному виду спорта.

Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям по хоккею с шайбой в спортивно-оздоровительных группах, основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением техники игры в хоккей с

шайбой.

Отличительной особенностью программы является формирование у обучающихся понятий о здоровом образе жизни.

Новизна программы

Новизна программы заключается в её социальной направленности. Программа учитывает специфику дополнительного образования, предоставляет возможности детям разного возраста приобщиться к активным занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки по виду спорта «хоккей с шайбой», получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактики асоциального поведения.

Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие обучающихся, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.

Методы, приёмы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптивных, позволяющих обучающимся овладеть техникой игры в хоккей с шайбой.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять преимущественно через игровые формы, на основе принципов комплектности, преемственности, вариативности и ненасильственном способе физического воспитания. Роль тренера-преподавателя заключается в создании предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющей.

Учебно-тренировочные занятия способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростных и силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества обучающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 6 до 18 лет.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки допускаются лица, желающие заниматься данным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний.

Характеристика вида спорта «хоккей с шайбой»

Хоккей с шайбой относится к командно-игровым зимним видам спорта, является олимпийским видом. Цель игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Продолжительность игры 60 минут «чистого времени» (3 периода по 20 минут с перерывами по 15 минут между периодами).

История вида спорта

Сам термин – «хоккей» образовался от английского «hockey», либо от старофранцузского «hoquet», означающий «пастуший посох с крюком». Хоккей – это спортивная командная игра с клюшками и шайбой (или мячом), содержание и цель которой — используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёром, забить его наибольшее число раз в ворота соперника. Еще до появления хоккея в 16 веке в Голландии существовали игры с мячом и клюшками на льду. Затем подобные игры появились в Англии и Скандинавии, где впоследствии они

преобразовались в хоккей с мячом на льду в 19 веке.

Современный хоккей с шайбой, как спортивная игра, возник в Канаде. Это страна, климат и природа которой (многочисленные водоемы, замерзающие зимой, и длительные зимы) создавали хорошие условия для распространения этой игры. Сначала играли не шайбой, а тяжелым мячом, и по численности команды доходили до 50 и более игроков с каждой стороны. О хоккее с шайбой в России узнали еще в конце XIX века. Поначалу его называли «канадским хоккеем», чтобы исключить путаницу с популярным у нас в стране хоккеем с мячом, который за границей нередко называют «русским хоккеем».

Первый мировой турнир по хоккею с шайбой прошел во время VII летних игр в Антверпене (Бельгия) в 1920 году. Долгое время эти соревнования считались первым в истории олимпийским турниром по хоккею. Но в 1982 году после того, как Федерации хоккея Канады и США были официально приняты в Международную Хоккейную Федерацию, турнир 1920 года исключили из истории Олимпийских игр и присвоили ему статус «Чемпионат мира».

История советского хоккея начинается с 30-х годов прошлого столетия. Первый чемпионат Советского Союза стартовал 22 декабря 1946г.

Условия комплектования учебных групп и сроки обучения

Главным отличием комплектования учебных групп является возраст и подготовленность обучающихся. Зачисление обучающихся на обучение по программе проводится по результатам отборочного тестирования по показателям физической подготовленности. Отбор и приём в группы осуществляются приёмной комиссией Учреждения путём сдачи нормативов по общефизической подготовке, на основании протокола приёмной комиссии и приказа директора Учреждения о зачислении обучающихся.

Обучение в Учреждении по программе по виду спорта «хоккей с шайбой» осуществляется с 6 лет. В группы второго и третьего года обучения могут быть зачислены

лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. В группы четвертого, пятого, шестого, седьмого и восьмого годов обучения могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тематическим планом, рассчитанным на 36 недели.

Форма обучения - очная. При необходимости программой предусмотрено использование дистанционной форм обучения с целью прохождения образовательных программ в полном объеме, согласно Положения о дистанционном обучении в Учреждении.

Порядок комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки

<i>Год обучения</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (кол-во)</i>	<i>Требования по спортивной подготовке</i>
1-й	6 лет	12-15 чел	Выполнение нормативов ОФП, юношеских спортивных разрядов
2-й	9-10	12-15 чел	
3-й	10-11	12-15чел	
4-й	12-13	10-12 чел	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных разрядов
5-й	14-15	10-12 чел	
6-й	15-16	10-12 чел	
7-й	16-17	10-12чел	
8-й	17-18	10-12 чел	

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной

подготовленности должны выполняться следующие условия:

- 1) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- 2) количественный состав не должен превышать двойного минимального численного состава занимающихся в учебной группе.

Режим занятий

для групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки по годам обучения

<i>Год обучения</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Режим учебно-тренировочных занятий</i>
1-й год	108 часов	3 час	3 раз в неделю по 1 академическому часу или 2 раз в неделю по 1,5 академических часа
2-й год	216 часов	6час	3 раз в неделю по 2 академических часа или 2 раз в неделю по 3 академических часа
3-й год	216 часов	6час	3 раз в неделю по 2 академических часа или 2 раз в неделю по 3 академических часа
4-й год	216 часов	6час	3 раз в неделю по 2 академических часа или 2 раз в неделю по 3 академических часа
5-й год	216 часов	6час	3 раз в неделю по 2 академических часа или 2 раз в неделю по 3 академических часа
6-й год	216 часов	6час	3 раз в неделю по 2 академических часа или 2 раз в неделю по 3 академических часа
7-й год	216 часов	6час	3 раз в неделю по 2 академических часа или 2 раз в неделю по 3 академических часа
8-й год	216 часов	6час	3 раз в неделю по 2 академических часа или 2 раз в неделю по 3 академических часа

Формы организации учебно-тренировочных занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

Ожидаемые результаты реализации программы

К концу учебного года по годам обучения ожидаются следующие результаты реализации программы:

Группа первого года обучения:

1. Приобретение знания теоретической подготовки.
2. Осваивание основных средств ОФП.
3. Осваивание основных приёмов игры в хоккей (перемещения, удары по шайбе с различных положений, различные остановки шайбы, ведение шайбы, обманные движения).
4. Выполнение основных действий игры вратаря.
5. Умение ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применение изученных способов выполнения ударов и бросков шайбы, остановка шайбы.
7. Осваивание основ коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
8. Ориентирование при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

Группа второго года обучения:

1. Приобретение теоретических знаний.
2. Знание и применение основ атакующих и защитных действий.
3. Владение следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой

владения шайбой, ведение с правой и левой стороны, изменение направления и ритм движения.

4. Знание основных правил игры в хоккей.

5. Применение в практической игре: обманные движения и отбор шайбы, групповые комбинации.

6. Выполнение элементов «финты» с учётом игрового места в составе команды.

7. Умение оценивать игровую ситуацию.

8. Осуществление перехода от обороны к атаке.

9. Выполнение простейших комбинаций в стандартных ситуациях.

10. Умение оценивать свои игровые действия.

11. Осваивание действий вратаря (занимать правильную позицию при различных ситуациях вблизи своих ворот).

Группа третьего года обучения:

1. Приобретение теоретических знаний.

2. Осваивание деталей технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).

3. Применение технических приёмов в условиях экстремальной игры, обретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.

4. Умение разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.

5. Нахождение верных решений в игре, тактически строить игру.

6. Умение оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

7. Применение в игре технических и тактических приёмов вратаря.

Группа четвертого года обучения:

1. Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений.

2. Овладение основами техники передвижения на коньках, технико-тактических действий при игре в хоккей.

3. Укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности.

4. Приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи).

5. Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

6. Умение соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

7. Проявление интереса к занятиям хоккеем.

Группа пятого года обучения и далее:

1. Влияния физических упражнений на организм: утомления и переутомления.

2. Стремления к самосовершенствованию, саморазвитию через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье.

3. Использования приёмов в игровой ситуации и в соревнованиях.

4. Приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях по виду спорта.

5. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

6. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

7. Освоение основ техники по виду спорта.

8. Укрепление здоровья занимающихся.

9. Рост уровня развития физических качеств занимающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№	Название разделов	Теория	Практика	Всего часов
1.	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности	1	1	2
2.	Физическая культура и спорт в России, развитие хоккея в России	1	-	1
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	-	1
4.	Гигиенические знания, закаливание, режим, питание спортсмена	2	-	2
5.	Врачебный контроль, первая помощь, спортивный массаж	2	2	4
6.	Основы методики обучения и тренировки хоккеистов	2	2	4
7.	Общая физическая подготовка	4	12	16
8.	Специальная физическая подготовка	4	22	26
9.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в хоккей	10	26	36
10.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	2	4
11.	Участие в соревнованиях по хоккею разного уровня	2	8	10
12.	Итоговое занятие Контрольные нормативы		2	2
	Итого:	31	77	108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го года обучения

Тема №1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 часа).

Теория: План работы на учебный год. Режим занятий. Инструктаж по технике безопасности. Охрана жизни и здоровья обучающихся. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и улице.

Тема №2. Физическая культура и спорт в России, развитие хоккея в России (1 час).

Теория: Развитие хоккея в России, Свердловской области, Туринске.

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека (1 час).

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на учащихся.

Практика: Составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.

Тема № 4. Гигиенические знания, закаливание, режим, питание спортсмена (2 часа).

Теория: Роль закаливания в условиях Среднего Урала. Режим дня для спортсмена. Значение сна. Закаливание.

Практика: Закаливание воздухом, солнцем, водой. Правила применения

закаливающих процедур.

Тема №5. Врачебный контроль, первая помощь, спортивный массаж (4 часа).

Теория: Способы оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах, вывихах, переломах. Понятия: «врачебный контроль», «самоконтроль». Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания.

Практика: Способы оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах, переломах. Простейшие способы самоконтроля за физической нагрузкой. Выполнение измерений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Тема № 6. Основы методики обучения и тренировки хоккеистов (4 часа).

Теория: Понятие «структура тренировочного занятия». Построение тренировки: разминка, основная, заключительная часть. Распределение физической нагрузки при проведении тренировочного занятия.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений при проведении разминки и тренировки хоккеистов.

Тема №7. Общая физическая подготовка (16 часов).

Теория: Требования к физической подготовке хоккеистов, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении спортивной техникой и тактикой игры. Характеристика и методика развития физических качеств, необходимых хоккеисту: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости. Индивидуальный подход в решении задач общей физической подготовки. Учет и оценка уровня развития общей физической подготовки хоккеиста.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Практика: Упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног: из положения стоя с различными исходными положениями рук. Выпады и перемены выпадов с различными положениями и движениями рук, ног и туловища. Ходьба с различными выпадами. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах.

Упражнения с предметами (набивные мячи, вес от 2 до 5 кг). Выжимание штанги двумя руками, вырывание, жим штанги. Упражнения с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Упражнения с короткой скакалкой. Эстафеты со скакалками.

Упражнения с теннисными мячами (для вратарей). Элементы акробатики. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны, с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега. Кувырки через низкое препятствие и через партнера.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, хоккей с мячом. Для вратарей – теннис.

Тема №8. Специальная физическая подготовка и психологическая подготовка (26 часов).

Теория: Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика: Совершенствование физических качеств: Упражнения для развития силы. Сгибание рук в упоре. Подтягивание. Приседание. Ходьба и бег с отягощением на плечах. Пробег отрезков (15-30 м) из различных стартовых положений под уклон, с переменной направленности. Пробег отрезков (20-40 м) с максимальной скоростью, пробег отрезков (30, 50, 60, 100 м) на скорость (по заданию). Пробег коротких отрезков с клюшкой с переменной направленности и резкими остановками. Бег с изменением направленности по зрительному сигналу, бег на коньках по виражу, кругу, спирали, восьмерке.

Эстафеты с мячом. Подвижные игры с бегом, прыжками, переменной направленности, с ведением шайбы. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол.

Перепрыгивания через препятствия. Падение и быстрый подъем, игра клюшкой лежа. Менять исходные положения при передвижениях на коньках; при бросках шайбы становиться в неудобную позицию и т. д. Имитационные упражнения для вратарей.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращение туловища. Шпагат и полушпагат.

Тема №9. Изучение и совершенствование техники и тактики игры (36 часов).

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Индивидуальные тактические действия в нападении складываются из действий с шайбой и без нее. К ним относятся: выбор места, ведение шайбы и обводка, финты, броски в ворота. Выбор места.

Индивидуальные тактические действия в защите. Оборону в хоккее определяет совокупность индивидуальных, групповых и командных действий по отбору шайбы у противника в любой зоне поля.

Тактика и техника вратаря.

Тема №10. Правила игры. Организация и проведение соревнований (4 часа).

Теория: Размеры хоккейного корта для игры. Размеры шайбы. Число игроков. Экипировка игроков. Правила соревнований по хоккею.

Практика: Действия в игровой обстановке.

Тема №11. Участие в соревнованиях по хоккею разного уровня (10 часа).

Практика: Проведение учебных и контрольных игр. Участие в соревнованиях. В хоккее чаще всего используется смешанная схема проведения турниров. В этом случае соревнования делятся на два этапа. На первом этапе игры проводятся по круговой схеме. При этом команды-участницы могут играть в общей группе или могут быть разделены на несколько подгрупп.

Тема №12. Итоговое занятие (2 часа).

Открытое мероприятие для родителей и педагогов. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№	Название разделов	Теория	Практика	Всего часов
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Инструкция по технике безопасности	1	1	2
3.	Права и обязанности игроков	2	-	2
4.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	2	-	2
5.	Гигиенические знания, закаливание, режим, питание спортсмена	2	-	2
6.	Врачебный контроль, первая помощь, спортивный массаж	3	1	4
7.	Общая физическая подготовка	-	70	70
8.	Специальная физическая подготовка и психологическая подготовка	-	80	80
9.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	2	20	22
10.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	3	3	6
11.	Участие в соревнованиях по хоккею разного уровня	6	14	20
12.	Итоговое занятие	1	3	4

	Итого:	23	193	216
--	--------	----	-----	-----

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-го года обучения

Тема №1 Вводное занятие (2 часа).

Теория: План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж.

Техника безопасности.

Практика: комплексы упражнений для утренней гимнастики.

Тема №2 Инструкция по технике безопасности (2 часа).

Теория: Правила поведения на улице и в спортивном зале.

Практика: Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки). Проверить исправность хоккейной формы, защитного снаряжения и коньков на отсутствие внешних повреждений. Хоккеист должен лично убедиться в том, что все меры, необходимые для обеспечения безопасности выполнены. При неисправностях сообщить тренеру и приступить к тренировке только после их устранения.

Тема №3 Права и обязанности игроков (2 часов).

Теория: Хоккеист имеет право на: участие в спортивных соревнованиях по хоккею; получение спортивных разрядов и спортивных званий. Обязанности хоккеиста: соблюдать спортивный режим; не использовать запрещенные в спорте средств (допинг); соблюдать требования безопасности во время участия в спортивных соревнованиях, соблюдать санитарно-гигиенические и эпидемиологические требования; проходить медицинские осмотры.

Тема №4 Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека (2 часов).

Теория: Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Тема № 5 Гигиенические знания, закаливание, режим, питание спортсмена (2 часа).

Теория: Режим дня для спортсмена во время соревнований. Закаливание водой.

Закаливание солнцем. Правила применения закаливающих процедур. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

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

Тема №6 Врачебный контроль, первая помощь, спортивный массаж (4 часа).

Теория: Способы оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах. Понятия: «врачебный контроль», «самоконтроль». Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Практика: Способы оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах. Простейшие способы самоконтроля за физической нагрузкой. Выполнение измерений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Тема №7 Общая физическая подготовка (70 часов).

Практика: Разучивание акробатических упражнений; упражнений для рук (сгибание и разгибание рук; круговые движения руками) и ног (взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя; развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками. Сдача нормативов по ОФП.

Тема №8 Специальная физическая подготовка и психологическая подготовка (80 часов).

Практика: Разучивание упражнений на развитие скорости, быстроты, координацию

движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; растяжку, для развития равновесия, выносливости; развитие ловкости, силы. Сдача контрольных нормативов по СФП. Практические занятия по программе с дополнительными нагрузками.

Упражнения для развития взрывной силы. Бег (с препятствиями, с предметами). Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения с клюшкой с партнёром. Сдача нормативов по СФП.

Тема №9 Изучение и совершенствование техники и тактики игры (22 часа).

Теория: Классификация и терминология технических приемов. Техника владения клюшкой и шайбой - основа спортивного мастерства. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Индивидуальные действия без шайбы. Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравно-численных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры на поле для хоккея с мячом.

Практика: Индивидуальные тактические действия в нападении складываются из действий с шайбой и без нее. К ним относятся: выбор места, ведение шайбы и обводка, финты, броски в ворота. Выбор места.

Индивидуальные тактические действия в защите. Оборону в хоккее определяет совокупность индивидуальных, групповых и командных действий по отбору шайбы у противника в любой зоне поля.

Тактика и техника вратаря.

Тема №10 Правила игры. Организация и проведение соревнований (6 часов).

Теория: Обязанности судьи и помощников судьи. Продолжительность игры. Начало и возобновление игры. Правила соревнований хоккею. Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов. Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды.

Практика: Действия в игровой обстановке.

Тема №11 Участие в соревнованиях по хоккею разного уровня (20 часов).

Теория: Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Разбор результатов игры. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Разбор результатов игры. Виды соревновательных нагрузок.

Практика: Отработка технико-тактических приемов в условиях, приближенных к соревновательным. Проведение учебных и контрольных игр. Участие в соревнованиях.

Тема №12 Итоговое занятие (4 часа).

Открытое мероприятие для родителей и педагогов. Сдача контрольных нормативов.

Подведение итогов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3-го года обучения

<i>№</i>	<i>Название разделов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего часов</i>
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Инструкция по технике безопасности	1	1	2
3.	Права и обязанности игроков	2	-	2

4.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	2	-	2
5.	Гигиенические знания, закаливание, режим, питание спортсмена	2	-	2
6.	Врачебный контроль, первая помощь, спортивный массаж	3	1	4
7.	Общая физическая подготовка	-	70	70
8.	Специальная физическая подготовка и психологическая подготовка	-	70	70
9.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	2	30	32
10.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	3	3	6
11.	Участие в соревнованиях по хоккею разного уровня	6	14	20
12.	Итоговое занятие	1	3	4
	Итого:	23	193	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-го года обучения

Тема №1 Вводное занятие (2 часа).

Теория: План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж.

Техника безопасности.

Практика: комплексы упражнений для утренней гимнастики.

Тема №2 Инструкция по технике безопасности (2 часа).

Теория: Правила поведения на улице и в спортивном зале.

Практика: Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки). Проверить исправность хоккейной формы, защитного снаряжения и коньков на отсутствие внешних повреждений. Хоккеист должен лично убедиться в том, что все меры, необходимые для обеспечения безопасности выполнены. При неисправностях сообщить тренеру и приступить к тренировке только после их устранения.

Тема №3 Права и обязанности игроков (2 часов).

Теория: Хоккеист имеет право на: участие в спортивных соревнованиях по хоккею; получение спортивных разрядов и спортивных званий. Обязанности хоккеиста: соблюдать спортивный режим; не использовать запрещенные в спорте средств (допинг); соблюдать требования безопасности во время участия в спортивных соревнованиях, соблюдать санитарно-гигиенические и эпидемиологические требования; проходить медицинские осмотры.

Тема №4 Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека (2 часов).

Теория: Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Тема № 5 Гигиенические знания, закаливание, режим, питание спортсмена (2 часа).

Теория: Режим дня для спортсмена во время соревнований. Закаливание водой.

Закаливание солнцем. Правила применения закаливающих процедур. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

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

Тема №6 Врачебный контроль, первая помощь, спортивный массаж (4 часа).

Теория: Способы оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах. Понятия: «врачебный контроль», «самоконтроль». Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях

физическими упражнениями.

Практика: Способы оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах. Простейшие способы самоконтроля за физической нагрузкой. Выполнение измерений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Тема №7 Общая физическая подготовка (70 часов).

Практика: Разучивание акробатических упражнений; упражнений для рук (сгибание и разгибание рук; круговые движения руками) и ног (взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя; развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками. Сдача нормативов по ОФП.

Тема №8 Специальная физическая подготовка и психологическая подготовка (70 часов).

Практика: Разучивание упражнений на развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; растяжку, для развития равновесия, выносливости; развитие ловкости, силы. Сдача контрольных нормативов по СФП. Практические занятия по программе с дополнительными нагрузками.

Упражнения для развития взрывной силы. Бег (с препятствиями, с предметами). Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения с клюшкой с партнёром. Сдача нормативов по СФП.

Тема №9 Изучение и совершенствование техники и тактики игры (32 часа).

Теория: Классификация и терминология технических приемов. Техника владения клюшкой и шайбой - основа спортивного мастерства. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Индивидуальные действия без шайбы. Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравно-численных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры на поле для хоккея с мячом.

Практика: Индивидуальные тактические действия в нападении складываются из действий с шайбой и без нее. К ним относятся: выбор места, ведение шайбы и обводка, финты, броски в ворота. Выбор места.

Индивидуальные тактические действия в защите. Оборону в хоккее определяет совокупность индивидуальных, групповых и командных действий по отбору шайбы у противника в любой зоне поля.

Тактика и техника вратаря.

Тема №10 Правила игры. Организация и проведение соревнований (6 часов).

Теория: Обязанности судьи и помощников судьи. Продолжительность игры. Начало и возобновление игры. Правила соревнований хоккею. Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов. Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды.

Практика: Действия в игровой обстановке.

Тема №11 Участие в соревнованиях по хоккею разного уровня (20 часов).

Теория: Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Разбор результатов игры. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Разбор результатов игры. Виды соревновательных нагрузок.

Практика: Отработка технико-тактических приемов в условиях, приближенных к соревновательным. Проведение учебных и контрольных игр. Участие в соревнованиях.

Тема №12 Итоговое занятие (4 часа).

Открытое мероприятие для родителей и педагогов. Сдача контрольных нормативов.

Подведение итогов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН**4-го года обучения**

<i>№</i>	<i>Название разделов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего часов</i>
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Инструкция по технике безопасности	2	2	4
3.	Техника владения клюшкой	1	1	2
4.	Техника перемещения на коньках	1	1	2
5.	Морально-волевая подготовка спортсмена	1	1	2
6.	Общефизическая подготовка	2	26	28
7.	Специально-физическая подготовка	2	28	30
8.	Техническая подготовка	2	32	34
9.	Тактическая подготовка	4	40	44
10.	Инструкторская и судейская подготовка	2	-	2
11.	Техника и тактика вратаря	2	-	2
12.	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов об играх в хоккей и играх квалифицированных команд	10	-	10
13.	Игровая подготовка, участие в соревнованиях разного уровня	2	44	46
14.	Оказание первой медицинской помощи при обморожении и переохлаждении	2	2	4
15.	Итоговое занятие	1	3	4
	Итого:	37	179	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**4 го года обучения****Тема №1 Вводное занятие (2 часа).**

Теория: План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж. Техника безопасности.

Практика: Комплекс упражнений на восстановление.

Тема №2 Инструкция по технике безопасности (4 часа).

Теория: При проведении тренировок необходимо соблюдать правила поведения расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. Несчастные случаи на льду, к чему приводят занятия без разминки.

Практика: оказания первой помощи при падении на лёд, обморожении и переохлаждении

Тема №3 Техника владения клюшкой (2 часа).

Теория: Техникой владения клюшкой следует начинать параллельно с общей подготовкой. Начинают с выполнения специально-подготовительных и подводящих упражнений (всевозможные упражнения с клюшкой, выполняемые из различных положений и направленные на укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук, на координацию движений, на прочувствование (клюшки как инструмента).

Практика: Движение клюшкой (без шайбы, с шайбой). Имитация ведения и передачи шайбы на месте и в движении перемещением крюка клюшки в различных направлениях, в движении вперед, в сторону-назад.

Тема №4 Техника перемещения на коньках (2 часа).

Теория: Это неестественное, достаточно сложное по координации движение, требующее определенного физического и психического напряжения.

Практика: Крайне важно еще до выхода на лед выполнить серию общеподготовительных и подводящих упражнений. Разновидности ходьбы и бега. Обучение технике передвижения при выходе на лед начинают с освоения отталкивающих движений попеременно левой и правой ногой и скольжения на двух и одной ноге.

Тема № 5 Морально-волевая подготовка спортсмена (2 часа).

Теория: Волевая подготовка спортсмена – это длительный и целенаправленный психолого-педагогический процесс, направленный на развитие и воспитание у спортсмена сознательной саморегуляции, определенных качеств умственной деятельности и моральных чувств, необходимых для волевого усилия при преодолении препятствий и трудностей.

Практика: Применяют различные приемы создания дополнительных трудностей». Использовать все возможное. Стиснуть зубы. Еще больше делать в те моменты, когда больно, чем до этого»

Тема №6 Общефизическая подготовка (28 часов).

Теория: Комплекс упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика: Совершенствование: акробатических упражнений, упражнений для рук и ног развивающих упражнений с предметами, без предметов. Движения и технико-тактические действия, а также развитие физических качеств. Упражнения балансировки. Упражнения в парах, тройках.

Тема № 7 Специально-физическая подготовка (30 часов).

Теория: Комплекс упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы). Техника движения на коньках.

Практика: Совершенствование физических качеств: развитие скорости, быстроты; развитие ловкости, координации движений, гибкости, развитие равновесия; развитие общей и скоростной выносливости; силы и скоростно-силовых качеств. Выполнения упражнений на коньках. Командные эстафеты на льду.

Тема №8 Техническая подготовка (34 часа).

Теория: Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: броски и щелчки, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора шайбы, вбрасывания шайбы, основных технических приемов игры вратаря. Правила овладения: финт клюшкой на бросок и передачу; финт туловищем и головой; финт с изменением скорости и направления движения; финт – ложная потеря шайбы. Роль вратаря в игре по хоккею.

Практика: Совершенствование: техники передвижения; щелчки и броски шайбы; остановки шайбы; ведение шайбы с увеличением скорости движения с выполнением рывков и обводок; обманных движений - финты «уходом», «бросков»,

«остановкой»; отбор шайбы- с использованием толчка плечом; техники игры вратаря. Поворот (на 180°) переступанием. Повороты, не отрывая коньков ото льда. Поворот прыжком. Торможение с поворотом на одной ноге. Прыжки. Прыжок в сторону толчком одной или двумя ногами

Тема №9 Тактическая подготовка: основы тактики хоккея, основы тактики хоккеиста (44 часа).

Теория: Характеристика и анализ тактических вариантов игры: тактика игры. Расположение игроков на поле. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Совершенствование приемов индивидуальных действий (с шайбой и без шайбы) и групповых действий (простейшие комбинации) Разучивание и выполнение приемов тактики игры. Хват клюшки. Виды ведения шайбы. Виды бросков и ударов. Подкидка шайбы. Отбор шайбы. Выбивание шайбы. Отбор шайбы прижиманием клюшки противника. Отбор шайбы подбиванием клюшки противника. Отбор перехватом. Приемы борьбы за шайбу при вбрасывании.

Тема №10 Инструкторская и судейская подготовка (2 часа).

Теория: Направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Тема №11 Техника и тактика вратаря (2 часа).

Теория: Вратарь, в процессе технической и тактической подготовки овладевает сложными приемами ведения борьбы, учится правильно выбирать тот или иной прием для успешного решения поставленной задачи и в зависимости от сложившейся ситуации. ошибки вратаря при во время игры.

Тема №12 Просмотр видеозаписей, учебных фильмов об играх в хоккей ни играх квалифицированных команд (10 часов).

Теория: «Русская пятерка»; «Хоккей о хоккее»; «Красная армия»; «Короли льда»; «Тройка 1985»; «Уроки хоккея для начинающих»; «Легенда № 17»; «Вышибала»; «Чудо на льду...»

Тема №13 Игровая подготовка, участие в соревнованиях разного уровня (46 часов).

Теория: Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика: Игры уменьшенным составом. Игры полным составом. Проведение учебных и контрольных игр. Товарищеские встречи. Первенство ДЮСШ.

Тема №14 Оказание первой медицинской помощи при вывихе и переломах (4 часа).

Теория: Оказание первой помощи при вывихе и растяжении связок.

Практика: Первая помощь - это полный покой. Необходимо как можно скорее обратиться к врачу, а до этого лучше всего обезвредить поврежденную конечность, наложить холод и дать пострадавшему обезболивающее средство. Растяжение связок. В некоторых случаях наложить тугую повязку на сустав, чтобы обездвижить. Основой лечения раннее обезболивание и противовоспалительная терапия.

Тема №15 Итоговое занятие (4 часа).

Открытое мероприятие для родителей и педагогов. Сдача контрольных нормативов.

Подведение итогов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
5-го, 6-го, 7-го и 8-го годов обучения

№	Название разделов	Теория	Практика	Всего часов
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Инструкция по технике безопасности	2	2	4
3.	Техника владения клюшкой	1	1	2
4.	Техника перемещения на коньках	1	1	2

5.	Морально-волевая подготовка спортсмена	1	1	2
6.	Общефизическая подготовка	2	26	28
7.	Специально-физическая подготовка	2	30	32
8.	Техническая подготовка	2	30	32
9.	Тактическая подготовка	4	40	44
10.	Инструкторская и судейская подготовка	2	-	2
11.	Техника и тактика вратаря	2	-	2
12.	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов об играх в хоккей и играх квалифицированных команд	10	-	10
13.	Игровая подготовка, участие в соревнованиях разного уровня	2	44	46
14.	Оказание первой медицинской помощи при обморожении и переохлаждении	2	2	4
16.	Итоговое занятие	1	3	4
	Итого:	35	181	216

Тема №1 Вводное занятие (2 часа).

Теория: План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж. Техника безопасности.

Практика: Комплекс упражнений на восстановление.

Тема №2 Инструкция по технике безопасности (4 часа).

Теория: При проведении тренировок необходимо соблюдать правила поведения расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. Несчастные случаи на льду, к чему приводят занятия без разминки.

Практика: оказания первой помощи при падении на лёд, обморожении и переохлаждении

Тема №3 Техника владения клюшкой (2 часов).

Теория: Техникой владения клюшкой следует начинать параллельно с общей подготовкой. Начинают с выполнения специально-подготовительных и подводящих упражнений (всевозможные упражнения с клюшкой, выполняемые из различных положений и направленные на укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук, на координацию движений, на прочувствование (клюшки как инструмента).

Практика: Движение клюшкой (без шайбы, с шайбой). Имитация ведения и передачи шайбы на месте и в движении перемещением крюка клюшки в различных направлениях, в движении вперед, в сторону-назад.

Тема №4 Техника перемещения на коньках (2 часов).

Теория: Это неестественное, достаточно сложное по координации движение, требующее определенного физического и психического напряжения.

Практика: Крайне важно еще до выхода на лед выполнить серию общеподготовительных и подводящих упражнений. Разновидности ходьбы и бега. Обучение технике передвижения при выходе на лед начинают с освоения отталкивающих движений попеременно левой и правой ногой и скольжения на двух и одной ноге.

Тема № 5 Морально-волевая подготовка спортсмена (2 часа).

Теория: Волевая подготовка спортсмена – это длительный и целенаправленный психолого-педагогический процесс, направленный на развитие и воспитание у спортсмена сознательной саморегуляции, определенных качеств умственной деятельности и моральных

чувств, необходимых для волевого усилия при преодолении препятствий и трудностей.

Практика: Применяют различные приемы создания дополнительных трудностей». Использовать все возможное. Сжать зубы. Еще больше делать в те моменты, когда больно, чем до этого»

Тема №6 Общефизическая подготовка (28 часов).

Теория: Комплекс упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика: Совершенствование: акробатических упражнений, упражнений для рук и ног развивающих упражнений с предметами, без предметов. Движения и технико-тактические действия, а также развитие физических качеств. Упражнения балансировки. Упражнения в парах, тройках.

Тема № 7 Специально-физическая подготовка (32 часов).

Теория: Комплекс упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы). Техника движения на коньках.

Практика: Совершенствование физических качеств: развитие скорости, быстроты; развитие ловкости, координации движений, гибкости, развитие равновесия; развитие общей и скоростной выносливости; силы и скоростно-силовых качеств. Выполнения упражнений на коньках. Командные эстафеты на льду.

Тема №8 Техническая подготовка (32 часа).

Теория: Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: броски и щелчки, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора шайбы, вбрасывания шайбы, основных технических приемов игры вратаря. Правила овладения: финт клюшкой на бросок и передачу; финт туловищем и головой; финт с изменением скорости и направления движения; финт – ложная потеря шайбы. Роль вратаря в игре по хоккею.

Практика: Совершенствование: техники передвижения; щелчки и броски шайбы; остановки шайбы; ведение шайбы с увеличением скорости движения с выполнением рывков и обводок; обманных движений - финты «уходом», «бросков»,

«остановкой»; отбор шайбы- с использованием толчка плечом; техники игры вратаря. Поворот (на 180°) переступанием. Повороты, не отрывая коньков ото льда. Поворот прыжком. Торможение с поворотом на одной ноге. Прыжки. Прыжок в сторону толчком одной или двумя ногами

Тема №9 Тактическая подготовка: основы тактики хоккея, основы тактики хоккеиста (44 часа).

Теория: Характеристика и анализ тактических вариантов игры: тактика игры. Расположение игроков на поле. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Совершенствование приемов индивидуальных действий (с шайбой и без шайбы) и групповых действий (простейшие комбинации) Разучивание и выполнение приемов тактики игры. Хват клюшки. Виды ведения шайбы. Виды бросков и ударов. Подкидка шайбы. Отбор шайбы. Выбивание шайбы. Отбор шайбы прижиманием клюшки противника. Отбор шайбы подбиванием клюшки противника. Отбор перехватом. Приемы борьбы за шайбу при вбрасывании.

Тема №10 Инструкторская и судейская подготовка (2 часа).

Теория: Направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора,

помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Тема №11 Техника и тактика вратаря (2 часа).

Теория: Вратарь, в процессе технической и тактической подготовки овладевает сложными приемами ведения борьбы, учится правильно выбирать тот или иной прием для успешного решения поставленной задачи и в зависимости от сложившейся ситуации. ошибки вратаря при во время игры.

Тема №12 Просмотр видеозаписей, учебных фильмов об играх в хоккей играх квалифицированных команд (10 часов).

Теория: «Русская пятерка»; «Хоккей о хоккее»; «Красная армия»; «Короли льда»; «Тройка 1985»; «Уроки хоккея для начинающих»; «Легенда № 17», «Вышибала»; «Чудо на льду...»

Тема №13 Игровая подготовка, участие в соревнованиях разного уровня (46 часов).

Теория: Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика: Игры уменьшенным составом. Игры полным составом. Проведение учебных и контрольных игр. Товарищеские встречи. Первенство спортивной школы.

Тема №14 Оказание первой медицинской помощи при вывихе и переломах (4 часа).

Теория: Оказание первой помощи при вывихе и растяжении связок.

Практика: Первая помощь - это полный покой. Необходимо как можно скорее обратиться к врачу, а до этого лучше всего обезвредить поврежденную конечность, наложить холод и дать пострадавшему обезболивающее средство. Растяжение связок. В некоторых случаях наложить тугую повязку на сустав, чтобы обездвижить. Основой лечения раннее обезболивание и противовоспалительная терапия.

Тема №16 Итоговое занятие (4 часа).

Открытое мероприятие для родителей и педагогов. Сдача контрольных нормативов.

Подведение итогов.

ФОРМЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ФИКСАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

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

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Педагогический контроль является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Формы педагогического контроля:

- Опрос обучающихся по пройденному материалу (собеседование).
- Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований.

- Мониторинг результатов по каждому году обучения.
- Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
- Тестирование по теоретическому материалу.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение обучающихся к судейству соревнований на уровне Учреждения.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.
- Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение её частных объёмов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Контрольные нормативы для обучающихся 6-9 лет по общефизической подготовке

№	Тесты	Возраст								
		6-7 лет			7-8 лет			8 - 9 лет		
		отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
1	Подъем туловища за 1 мин	38	24	21	40	30	25	42	32	27
2	Прыжки в длину с	140	120	110	150	130	120	160	140	130
3	Бег 30 м (с)	6,0	6,7	6,9	5,8	6,5	6,0	5,4	6,0	6,2
4	Наклон вперед из положения стоя (см)	+ 7	+3	+ 1	+ 7	+3	+ 1	+8	+4	+2
5	Челночный бег 3 x 10 м	9,2	10,0	10,3	9,0	9,6	10,0	8,5	9,3	9,6
6	Подтягивание на перекладине	4	3	2	4	3	2	5	3	2
7	Бег 1 км (мин, сек)	5,2	6,4	7,10	5,0	6,2	7,0	4,50	5,50	6,10

Контрольные нормативы для обучающихся 6-9 лет по специальной подготовке

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА			
№	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки

2	Бег на коньках спиной вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
3	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка фишек через 1 м	Зачет/незачет
4	Челночный бег 9 х 6 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
5	Слаломный бег на коньках без шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
6	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки

Контрольные нормативы для обучающихся 9-12 лет

	Тесты	Возраст								
		9-10 лет			10-11 лет			11-12 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	10	9	7	11	9	8
2	Прыжки в длину с места(см)	176	171	160	195	188	180	201	193	185
3	Поднимание туловища	45	40	36	47	43	40	48	44	41
4	Бег 60 м (сек)	10,5	10,8	11,0	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54
5	Бег 300 м (сек)	59,0	60,5	63,5	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7
6	Бег 3000 м(мин)	16,00	16,30	18,0	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА									
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,6	6,8	7,0	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0

2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	8,8	9,4	9,7	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4
3	Челночный бег на коньках 18х12 м (сек)	57,5	58,0	60,0	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3
4	8-минутный бег на коньках, (км)	2,100	1,90	1,80	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед, сек	27,5	28,3	29,6	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	30,3	31,7	33,0	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	1,47	1,87	2,63	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82
8	Точность бросков шайбы в цель	5	3	2	9	8	7	13	12	10

Контрольные нормативы для обучающихся 12-15 лет

	Тесты	Возраст								
		12-13 лет			13-14 лет			14-15 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	11	10	14	13	12	15	13	12
2	Тройной прыжок с места (см)	599	586	572	650	636	621	693	680	668
3	Подниманиетуловища	48	45	42	49	46	44	50	48	45
4	Бег 60 м (сек)	8,52	8,73	8,93	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34
5	Бег 300 м (сек)	49,6	50,8	52,0	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3
6	Бег 3000 м(мин)	12,42	13,06	13,24	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА									
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,4	5,5	5,7	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	7,4	7,8	8,1	7,3	7,5	7,7	6,8	7,3	6,4
3	Челночный бег на коньках 18х12 м (сек)	51,5	52,5	53,7	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,250	2,950	2,850	3,08	2,89	2,89	3,10	3,00	2,90
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед. сек	25,1	26,0	26,9	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	27,1	27,9	28,0	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,90	1,31	1,71	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32
8	Точность бросков шайбы в цель	15	13	12	17	16	14	19	17	15

Контрольные нормативы для обучающихся 15-18 лет

	Тесты	Возраст								
		15-16 лет			16-17 лет			17-18 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	11	9	14	13	11	15	12	10
2	Прыжок в длину с места (см)	220	210	190	230	220	200	240	225	210
3	Поднимание туловища	42	38	34	46	42	38	48	37	33
4	Бег 60 м (сек)	7,71	7,92	8,14	7,42	7,64	7,85	7,9	8,6	9,0
5	Бег 300 м (сек)	43,3	44,3	45,2	42,0	43,0	43,5	-	-	-
6	Бег 3000 м(мин)	11,00	11,12	11,24	10,48	11,00	11,2	12,0	15,40	14,30
7	Челночный бег 3 x 10 м	7,2	7,8	8,1	6,9	7,6	7,9	7,1	7,7	8,0
8	Метание гранаты 700гр (м)	-	-	-	35	29	26	37	35	33
9	Метание мяча (м)	40	34	30						
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА									
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0	4,7	4,8	4,9
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	6,7	6,9	7,1	6,2	6,4	6,6	6,0	6,2	6,4
3	Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	46,7	47,7	48,6	46,0	47,0	48,0	45,5	46,0	47,0
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,15	3,08	3,02	3,20	3,140	3,08	3,30	3,20	3,10
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед, сек	23,8	24,2	24,7	23,6	24,0	24,4	23,4	28,8	24,0
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	24,8	25,3	25,8	24,6	25,1	25,5	24,4	24,8	25,0
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,52	0,83	1,13	0,41	0,69	0,97	0,41	0,69	0,97
8	Точность бросков шайбы в цель	19	17	16	19	18	17	19	18	17

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для обучающихся теоретический материал подается с демонстрацией наглядных пособий и учебных кинофильмов. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи проводятся медицинским работником.

Практический материал программы изучается на занятиях, которые проводятся в форме учебных, тренировочных, комплексных и специальных занятий по физической подготовке, а также в процессе двусторонних игр, товарищеских встреч. На начальных этапах обучения большое внимание уделяется всесторонней физической подготовке. От степени развития физических качеств (сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость) во многом зависит возможность лучшего освоения техники и тактики игры.

Для определения уровня физической и технической подготовленности обучающихся вводятся контрольные нормативы. Подготовка и сдача нормативов осуществляется регулярно в процессе занятий и является органической частью учебного процесса. Большое внимание следует уделять обучению технике бега на коньках, приёмам игры в хоккей и их совершенствованию. По мере усвоения технических приёмов условия их выполнения

необходимо усложнять постепенно, увеличивая быстроту исполнения и скорость передвижения, приближая занятия к игровой обстановке.

На занятиях при обучении и совершенствовании приёмов техники и тактики игры рекомендуется применять поточный метод тренировки и широко использовать дополнительное оборудование: мишени, стойки, переносные ворота, передвижные бортики и др.

Тактическая подготовка включает в себя последовательное овладение различными вариантами взаимодействия с партнерами, начиная с простейших упражнений и кончая сложными игровыми комбинациями. Необходимо проводить учебные игры полным и неполным составом (6:5, 5:4, 5:3, 4:3).

После каждой учебной игры тренер обязан делать разбор, отмечая недостатки и положительные стороны всей команды, отдельных звеньев и игроков. Овладение техникой и тактикой игры в хоккей – длительный процесс, требующий от учащихся большой настойчивости и трудолюбия.

Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер. Воспитанию занимающихся способствуют также хорошая организация занятий, высокая требовательность к выполнению заданий, аккуратная явка на занятия. Большое значение имеет личный пример тренера.

Инструкторская и судейская практика проходит во время учебно-тренировочного процесса. С этой целью при проведении занятий рекомендуется назначать в качестве помощника 1-2 занимающихся, которые выполняют отдельные поручения.

Судейство учебных групп в основном проводят сами занимающиеся под руководством тренера.

Хоккеисты должны сдавать зачёты по теории и практике. По теории – знания в объёме теоретического раздела программы. Зачёт по практике – выполнение нормативов по технической подготовке. Для спортсменов устанавливаются контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

На протяжении всего периода обучения хоккеисты проходят несколько возрастных этапов. Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных к наиболее специализированным для хоккея средствам;
- увеличение собственно соревновательных упражнений;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий. Использование восстановительных средств.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы имеется:

1. Некрытая хоккейная коробка,
2. Спортивный зал,
3. Тренажерный зал,
4. Спортивная площадка.

Для всей команды имеется специальная одежда для хоккеиста и вратаря.

Полная экипировка:

1. 10 игроков и 2 вратарей,

2. Ключка – 20 штук,
3. Шайба – 25 штук;
4. Коньки – 12 пар;
5. Ворота – 2 шт.

Информационное обеспечение. Показ видео и фото-материалов, использование интернет-источников для подготовки к занятиям, а так же для самостоятельного изучения материала.

Техника безопасности при проведении занятий

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 тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации Учреждения.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1. Требования безопасности перед началом занятий.

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

1.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и заточку коньков.

1.3. Провести разминку.

2. Требования безопасности во время занятий.

2.1. Запереть все калитки на корте.

2.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

Во избежание потертостей ног не надевать тесную или слишком свободную обувь.

2.3. Выходить на лед только с разрешения тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.1. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. Снять хоккейную форму.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

4.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для тренера-преподавателя:

1. Быстрое В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие/В А. Быстров.-М: Терра - Спорт, 2000.-63 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.-288 с.
3. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: Учеб. пособие. Смоленск: Б.и., 1995.-150 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов - М:ФиС, 1988.-331с.
5. В.С. Казаков «Спортивные игры», Ростов-на Дону «Феникс», 2004
6. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М.:Педагогика-пресс, 1999 – 533 с
7. Колосков В.И., Климин В Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика.- М.:ФиС1981.-200с.
8. Лычагин Д.М. Хоккей в вопросах и ответах /Отв.ред. Ю.П.Карандин.-Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2001 - 55с.
9. Н.Г.Озолин «Настольная книга тренера», Москва «Аст Астрель», 2002.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru>
2. <http://murmansport.ru>
3. <http://gorsport51.ru>4. <http://www.fhr.ru>

Литература для учащихся:

1. Карандин ЮЛ. Хоккей по правилам. Изд. ХК «Сибирь», Новосибирск, 1997-78с.
2. Спасский О.Д. ХоккейМ.: «Физкультура и спорт», 1983 - 175 с., Изд. 2-е, доп.
3. Тарасов Анатолий. Настоящие мужчины хоккея. М: Физкультура и спорт, 1987
4. Хоккей: Теория и практика. пер. с англ./ Питер Твист: предисловие Павла Буре.– М. АСТ.Астрель. 2005 – 288с.

Оценочные материалы

Викторина «Хоккей»

1. Разновидность какой современной спортивной игры на Руси называли «клюшковое»?
(хоккей)
2. Назовите русского «прадедушку» хоккея. (игра «Котел»)
3. Какая страна является родиной хоккея с шайбой? (Канада)
4. Какой вид спорта называют русским хоккеем? (хоккей с мячом)
5. Как по – другому называется спортивная игра бенди? (хоккей с мячом)
6. Заливная спортплощадка для хоккеистов – это... (каток)
7. Как называется хоккейная площадка, имеющая бортик? (корт)
8. Не только дорожный, гладильный и полевой, но и хоккейный... (каток)
9. Не только конфетная, спичечная и черепная, но и хоккейная. (Коробка, хоккейная коробка – так тоже называют хоккейную площадку)
10. На сколько зон делится хоккейная площадка? (на три)
11. Как называется хоккейный диск? (шайба)
12. В какой обычно цвет окрашена хоккейная шайба? (черный)
13. Что забивают в ворота игроки в русский хоккей? (мяч)
14. Какого цвета мяч используют в игре хоккей с мячом? (оранжевый)
15. Чем играют в хоккей на траве? (мячом)
16. Как называется спортивный игровой снаряд в виде палки с загнутым концом?
(клюшка)
17. «Суровый бой ведёт... Мы верим мужеству отчаянных парней». Какое название хоккейной команды пропущено в приведённых строчках известной спортивной песни? (Ледовая дружина)
18. Дополнение к «великолепной пятёрке», согласно известной песне, – это... Кто?
(Вратарь.)
19. Английский «держатель цели» – это... Кто? (Голкипер – вратарь)
20. Хоккейный снайпер – это... Кто? (Бомбардир)
21. Сколько минут чистого времени длится хоккейный период? (20 минут)
22. Хоккейный тайм – это... (период)
23. Три хоккейных периода – это ... Что? (матч)
24. Хоккейный период на 25 минут ..., футбольного. Вставьте пропущенный математический термин. (Меньше. Хоккейный период – 20 минут.)
25. Какого спортсмена называют «рыцарь с клюшкой»? (Хоккейного вратаря. Он защищён с ног до головы спортивными «латами» от летящей, как стрела, шайбы. Это шлем, маска, рукавица-ловушка, щиток на руке, которым отбивают шайбу, щитки на ногах, а под майкой – нагрудник, наплечники, налокотники.)
26. «Всегда быть в маске – судьба моя». Какие «мистеры Иксы» могут так спеть о себе на рабочем месте – хоккейной площадке? (Хоккейные вратари.)
27. Как в хоккее называется передача шайбы партнёру? (Пас.)
28. Сколько хоккеистов непосредственно участвует в розыгрыше шайбы во время вбрасывания? (Два.)
29. Как в хоккее называется встречная ответная атака? (Контратака.)

30. Как называется зона хоккейной площадки, в которой расположены «свои»ворота? (**Зона защиты.**)
31. Какой элемент экипировки хоккейного вратаря имеет «ловушку» для шайбы? (**Перчатка.**)
32. В каком олимпийском виде спорта в экипировку вратаря входит перчатка «блин»? (**Хоккей.**)
33. В каком виде спорта перчатки вратаря называются «блин» и «ловушка»? (**Хоккей с шайбой.**)
34. У девочек – это русское блюдо из муки, а у мальчиков – перчатка хоккейного вратаря или утяжеляющий диск штанги. Что это? (**Блин.**)
35. Какая буква на свитере хоккеиста указывает на то, что он – капитан команды? (**Латинская «С».**)
36. Сколько сигнальных фонарей устанавливается за каждым хоккейными воротами? (**Два.**)
37. Фонарь какого цвета загорается за хоккейными воротами в конце каждого периода? (**Зелёного.**)
38. Сколько лайнсменов помогает главному арбитру судить хоккейный матч? (**Два.**)
39. Как называется штрафной удар в хоккее? (**Буллит.**)
40. Переведите с английского слово «буллит». (**Пуля, ядро. Штрафной бросок в ворота соперника в хоккее с шайбой.**)
41. Скажите «хоккейная хитрость» одним словом. (**Финт.**)
42. Лет двадцать назад сирена во время хоккейного матча звучала не трижды, а четырежды. Какой сигнал упразднили вместе с процедурой? (**Перемена ворот в 3-м периоде.**)
43. Не только город в Воронежской области РФ, но и всемирно известный российский хоккеист, чемпион Олимпийских игр, мира и Европы. (**Бобров. Всеволод Бобров.**)
44. В каком виде спорта присуждается Приз имени Всеволода Боброва? (**В хоккее.**)
45. В какой части света проводится регулярный чемпионат НХЛ? (**В Америке.**)
- С какой периодичностью проводится чемпионат мира по хоккею?** (Один раз в год.)
46. Чем отличается чемпионат России по хоккею от первенства? (**В чемпионате России играют команды супер-лиги, т.е. лучшие клубы страны, а в первенстве выступают команды высшей лиги.**)
47. Под руководством какого тренера армейский клуб 18 раз становился чемпионом СССР по хоккею с шайбой? (**Анатолий Тарасов.**)
48. В ЦСКА никто не играет в **хоккей** под его 17-м номером. Лишь однажды заветный номер доверили его сыну Александру. Назовите его. (**Харламов Валерий Борисович.**)
49. Попытка бега по ней – фирменный элемент тренировок хоккеистов у Тарасова. Рекорд поставил Валерий Харламов, сделавший четыре шага. (**По вертикальной стене.**)
50. По признанию хоккеиста Александра Рагулина, первые два года в ЦСКА он выходил на лёд без шлема по этой причине. Какой? (**У него была очень большая голова и подходящего шлема не находилось.**)
51. Назовите знаменитого российского хоккеиста, ставшего единственным в истории мирового спорта десятикратным чемпионом мира. (**Рагулин Александр Павлович. Он к тому же ещё и трёхкратный чемпион Олимпийских игр – 1964, 1968, 1972 гг.**)
52. Единственного в истории 10-кратного обладателя этого титула Александра Рагулина канадцы уважительно называли «большой Ра». Назовите его титул. (**Чемпион мира по хоккею с шайбой.**)

53. После введения звания «Мастер спорта международного класса» первым из хоккеистов его получил нападающий этой московской команды Борис Майоров. Назовите команду. (**«Спартак».**)
54. Советские спортсмены братья Майоровы играли в футбол или хоккей? (**В хоккей.**)
55. Назовите имя спортивного комментатора Гостелерадио, в прошлом хоккеиста, олимпийского чемпиона 1964 года. (**Евгений Майоров.**)
56. Назовите фамилию «непробиваемого» вратаря в хоккейной команде ЦСКА и сборной Советского Союза, трёхкратного олимпийского чемпиона, заслуженного мастера спорта. После знаменитой серии матчей с канадскими профессионалами канадцы называли его «русское чудо». (**Третьяк Владислав Александрович.**)
57. Назовите знаменитых российских хоккеистов с «армейскими» фамилиями. (**Старшинов Вячеслав Иванович, братья Майоровы – Борис Александрович и Евгений Александрович.**)
58. В каком российском клубе играл хоккеист Павел Буре до перехода в НХЛ (национальная хоккейная лига)? (**В ЦСКА.**)
59. В каком виде спорта выступает американская команда «Тампа-Бэй Лайтнинг»? (**Хоккей**)
60. В каком виде спорта прославилась команда «Монреаль Канадиенс»? (**Хоккей**)

Вопросы по знанию личной гигиены спортсмена.

1. В чем заключаются основные положения личной гигиены? Какое значение имеет личная гигиена для спортсмена?
2. Какие гигиенические положения необходимо учитывать при планировании спортивной тренировки?
3. Какие дополнительные гигиенические мероприятия способствуют ускорению восстановления работоспособности спортсменов?
4. Какие гигиенические требования предъявляются к местам занятий физическими упражнениями и спортом?

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте распорядок дня спортсмена, указав (подробно) все виды деятельности. Дайте оценку составленного распорядка дня по следующим показателям:

- Время и продолжительность сна (ночного, дневного);
- Время и продолжительность тренировочных занятий;
- Мероприятия по личной гигиене;
- Вид и продолжительность закаливающих процедур;
- Продолжительность утренней гимнастики;
- Вид и продолжительность активного отдыха;
- Вид и продолжительность восстановительных мероприятий;
- Время между приемом пищи и физической деятельностью.

2. Проведите санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала, где проходят ваши тренировки. Сделайте заключение.

Викторина «Знаешь ли ты правила игры в хоккей?» Какое количество игроков должно быть на площадке? Как звучит «правило красной линии»?

Какие размеры должна иметь хоккейная площадка? На какие зоны делится хоккейная площадка?

Как выглядит скамейка для штрафников? Какие размеры имеют хоккейные ворота? Какова продолжительность игры в хоккей? Какие нарушения правил существуют в хоккее?

Когда назначается штрафной бросок (буллит)? Когда защищается гол?

В каких случаях гол не защищается, даже если шайба оказалась в воротах противника?

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Общеподготовительные упражнения

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

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Передвижение на коньках

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

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

- Основная стойка хоккеиста
- Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий
- Ведение шайбы на месте
- Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу
- Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
- Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки
- Ведение шайбы коньками
- Ведение шайбы спиной вперед
- Обводка соперника на месте и в движении
- Длинная обводка
- Короткая обводка
- Силовая обводка
- Обманные действия (финты)
- Финт с изменением скорости движения
- Финты головой и туловищем
- Финт на бросок и передачу
- Бросок шайбы с длинным разгоном

- Бросок шайбы с коротким разгоном
- Удар шайбы с длинным замахом
- Удар шайбы с коротким замахом
- Бросок-подкидка
- Броски и удары в одно касание
- Бросок шайбы с неудобной руки
- Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем
- Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
- Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника
- Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Индивидуальная тактика обороны

- Скоростное маневрирование и выбор позиции
- Дистанционная опека
- Контактная опека
- Отбор шайбы перехватом
- Отбор шайбы с применением силовых единоборств

Групповая тактика обороны

- Страховка
- Переключение
- Спаренный отбор
- Взаимодействия с вратарем

Командная тактика обороны

«Принцип командных оборонительных действий

- Малоактивная оборонительная система 1 -2-2
- Малоактивная оборонительная система 1-4
- Малоактивная оборонительная система 1-3-1
- Малоактивная оборонительная система 0-5
- Активная оборонительная система 2-1-2
- Активная оборонительная система 3-2
- Активная оборонительная система 2-2-1
- Прессинг
- Принцип персональной обороны
- Принцип зонной обороны
- Принцип комбинированной обороны
- Игра в меньшинстве
- Построение обороны при игре в большинстве

Индивидуальные атакующие действия

Атакующие действия без шайбы

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

Групповые атакующие действия

Передачи шайбы короткие, средние

Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место
Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта
Тактическая комбинация «скрещивание»
Тактическая комбинация «стенка»
Тактическая комбинация «оставление шайбы»
Тактическая комбинация «пропуск шайбы»
Тактическая комбинация «заслон»
Командные атакующие действия
Организация атаки и контратаки из зоны защиты
Выход из зоны через крайних нападающих
Выход из зоны через центральных нападающих
Выход из зоны через защитников
Длинная атака
Атака из средней зоны
Атака схода
Позиционная атака через защитников
Позиционная атака через крайних нападающих
Позиционная атака через центральных нападающих
Игра в неравных составах 5:4. 5:3
Игра в нападении при численном меньшинстве
Атака схода при численном большинстве 2:1, 3:1, 3:2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908392

Владелец Бурдуков Дмитрий Викторович

Действителен с 09.10.2024 по 09.10.2025