

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

с. ПЕСТРАВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПЕСТРАВСКИЙ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
протокол № 1
от « 29 » 08 20 19 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Возраст детей: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Дорогов Иван Юрьевич,
тренер-преподаватель
Шлыков Олег Николаевич,
тренер-преподаватель

с. Пестровка
2019г.

Пояснительная записка

Данная общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана в соответствии с:

✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

✓ Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»,

✓ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

✓ Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

✓ Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанными Министерством образования и науки совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Спорт на земле существует давно. Так или иначе, но почти все люди в течение жизни связаны если не со спортом, то с физической культурой наверняка. На протяжении своей жизнедеятельности люди придумывали для себя различные развлечения, большинство из которых, после многочисленных преобразований становились спортом. Одним из самых популярных видов спорта на сегодняшний день является хоккей, и является олимпийским видом спорта. За годы своей непродолжительной эволюции хоккей превратился из примитивной игры в продукт высокотехнической цивилизации, вобрав в себя самые передовые технологические процессы.

Интерес к хоккею в мире очень большой, и по своей массовости. Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Технические приёмы и тактические действия хоккея сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими.

В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает

активное сопротивление.

Активное противодействие противника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий отдельного игрока и команды в целом, к быстрой смене игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного решения. Им необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение шайбы), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это возможно осуществить при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

Двигательные навыки у детей, занимающихся хоккеем, характеризуется большой подвижностью, динамичностью.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами и спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Новизна программы заключается в:

- организации тренировочного процесса, как в зимний, так и в весенне-летний период, а также в каникулярное время;
- величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки хоккейных команд;
- в содержании программного материала, который позволяет адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям учащихся, создать условия для подготовки хоккеистов высокого профессионального уровня основывается на большом личном опыте, и как спортсмена, так и тренера.

Актуальность программы. Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству. Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы. Наша сборная не раз подтверждала это, побеждая на чемпионатах мира по хоккею и занимая призовые места. Сейчас популярность хоккея очень велика и наблюдается особенный рост интереса социума именно к этому виду спорта.

Также актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление учащихся. К тому же многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом», но потребность в движении, соревновании у детей есть всегда и её необходимо удовлетворять.

Всё выше перечисленное подтверждает актуальность, своевременность и современность предлагаемой программы.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она развивает в детях желание самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, формирует спортивный характер, воспитывает в подростках самостоятельную

личность.

Отличительная особенность данной программы от программ спортивных специализированных школ заключается в:

- разнообразии форм, методов и средств обучения и воспитания, что позволяет не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.
- количестве часов и адаптации к клубным условиям работы на массовость, а не на чисто спортивное мастерство.
- она объединяет типовую образовательную программу «Программа воспитания школьника», адаптированную методику по хоккею, и большой опыт в освоении, обучении, личных спортивных и организационных достижений разработчика программы.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, позволяют учащимся быстрее овладеть техникой мини футбола. Образовательную деятельность предполагается осуществлять преимущественно через игровые формы, на основе принципов комплектности, преемственности, вариативности и ненасильственном способе физического воспитания. Роль педагога заключается в создании ситуации и организации предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности учащихся, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющей.

Практическая значимость данной дополнительной адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что её освоение дает возможность учащимся не только изучить различные техники ведения игры, но и совершенствовать все основные психофизиологические функции, развить разнообразные двигательные навыки и физические качества, такие как ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, сила, равновесие, также педагог привлекает к проведению учебно-тренировочного процесса детей разного возраста и степени подготовки. В совместном процессе младшие учатся у старших, старшие у младших, помогая друг другу преодолевать все трудности, как спортивного, морального так и личностного характера.

Программа обучения игре в хоккей строится на следующих концептуальных принципах:

Принцип успеха. Каждый учащийся должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я- концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики. Предоставить ребенку возможность активного поиска в выборе амплуа в хоккее, собственного места в спортивной и творческой деятельности, заниматься любимым направлением.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний

конкретно выбранного амплуа в хоккее; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей и подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные показы педагогом тактике хоккейной игры, видеозаписи, фотоматериал.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении учебно- тренировочного процесса, так в самостоятельной подготовки учащихся. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Адресатом программы являются дети и подростки в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и обладающие большим желанием заниматься хоккеем.

Объем программы. Программа объединения «Хоккей с шайбой» имеет базовый уровень подготовки, который рассчитан на 1 год обучения. Количество запланированных учебных часов, необходимых для освоения программы составляет 154 часа на группу в год.

Содержание программы отражает современные требования в организации педагогического процесса и нацелено на развитие таких специальных качеств, как: вестибулярная устойчивость, гибкость, ловкость, физическая выносливость, смелость.

Вестибулярная устойчивость (равновесие) и гибкость приобретается и совершенствуется с помощью элементов акробатики, при вращении и перемещения на тренажерах, выполнением упражнений с закрытыми глазами,

Ловкость воспитывается упражнениями на расслабление, прыжками кувырками и перекатами на определенное расстояние, упражнениями на ограниченной площади опоры, подвижными играми.

Физическая выносливость развивается бегом на длинные дистанции, плаванием, сериями упражнений на максимальной скорости в заданный промежуток времени, рваным бегом.

Смелость и сила развивается специальными тренировками, на которых обучаются максимальной скорости на ледовой площадке.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- индивидуально-групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия - эта форма привлекает всех учащихся, наиболее эффективная форма спортивной и

физической деятельности, т.к. при наименьших затратах сил и времени удастся выполнить максимальное задание;

- парная — где необходимо рассчитать работу на двоих;
- работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапах спортивного совершенствования) — выполнение задания в группе обычно проходит неравномерно, поэтому необходимо проводить индивидуальную работу, зачастую дополнительно объяснять задание.

Обучение проходит в виде:

- учебных и технико-тактических занятий;
- тестирования (конкурсный отбор, сдача контрольных и переводных нормативов);
- самостоятельной подготовки;
- участия в спортивно-массовых, соревнованиях, товарищеских матчевых встречах, а также в виде тренировок в условиях оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями;
- инструкторской и судейской практика учащихся (для подростков).

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

Программа рассчитана на 1 года обучения детей 7-18 лет. Количество учащихся в группе – 15 -20 человек.

Минимальный возраст зачисление детей в спортивно-оздоровительную группу 6 лет. Срок реализации программы 1 года. Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы от 15 человек.

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

Основными формами организации деятельности учащихся на – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в товарищеских матчевых встречах.

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Таблица 1

Год обучения	Этапы подготовки		Возраст (лет)	минимальная наполняемость групп (чел)	недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)	требования по спортивной подготовленности на конец года
весь период обучения	спортивно-оздоровительный	СОГ	6-18	15	3,5	-

Цель программы: Создание условий для воспитания разносторонне развитой личности, формирования основ здорового и безопасного образа жизни, развития физических и творческих способностей посредством систематических занятий хоккеем.

Задачи программы:

Обучающие:

- ✓ Обеспечить обучение детей и подростков основным навыкам и умениям техники катания на льду;
- ✓ Обеспечить обучение основным и специальным элементам игры в хоккей, знаниям терминологии, стратегии и тактики игры;
- ✓ Обеспечить выработку умений группового взаимодействия в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- ✓ Обеспечить усвоение знаний по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
- ✓ Обеспечить обучение детей при помощи теоретической и практической подготовок судейству соревнований (для подростков);
- ✓ Обеспечить участие сильнейших спортсменов объединения в соревнованиях различного уровня.

Развивающие:

- ✓ Содействовать развитию у детей и подростков основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, мышечной силы, гибкости, координации);
- ✓ Содействовать развитию мотивации ребенка к занятиям хоккеем;
- ✓ Содействовать развитию спортивной и творческой активности через индивидуальное раскрытие способностей каждого ребёнка;
- ✓ Содействовать развитию у детей стремления и желания к самопознанию, саморазвитию и самовыражению, через игру в хоккей;

Воспитательные:

- ✓ Способствовать воспитанию морально-волевых и нравственных качеств, культуры общения и поведения;
- ✓ Способствовать развитию коммуникативных способностей;
- ✓ Способствовать воспитанию чувства ответственности перед коллективом, чувства прекрасного, гражданской активности.

Планируемые образовательные результаты реализации программы:

В результате освоения содержания программы у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (личностных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, и личностных результатов.

При достижении *личностных результатов* у учащихся будут сформированы:

- внутренняя позиция учащихся на уровне положительного отношения к себе, семье, друзьям, обществу, ориентации на содержательные моменты результата объединения и социальной действительности;
- познавательный интерес к спорту и к хоккею в частности, познание через них нравственно-духовных ценностей;
- ориентация на понимание причин успеха в спортивной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- ориентация в нравственном отношении как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных спортивных норм и ориентация на их выполнение, развитие физических возможностей;
- чувство спортивного успеха на основе регулярного участия в учебно-тренировочном процессе.

Регулятивные универсальные учебные действия:

(Основная функция регулятивных учебных действий заключается в обеспечении возможностей учащихся самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности)

Учащиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей, родителей и других субъектов учебно-воспитательного процесса;
- проявлять познавательную инициативу в сотрудничестве с другими субъектами социализации;
- оценивать правильность выполнения заданий и вносить необходимые коррективы в его выполнение.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащиеся научатся:

- проводить анализ, сравнение в освоении тактике хоккея;
- проводить анализ хоккейных игр;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащиеся научатся:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии с ними; формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в построении командной игры.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях и теоретической подготовки. В конце года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовки. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения, но не более одного года.

На спортивно-оздоровительном этапе это:

Знать:

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

Уметь:

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

Формы и способы подведения итогов

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

Подведение итогов реализации программы.

Участие в товарищеских матчах, учебно-тренировочных играх. Участие юных хоккеистов в городских и областных соревнованиях.

Таблица № 2

Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Т е м а з а н я т и я	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа
2	Теоретическая подготовка	6	4	10	Контрольный опрос
3	Общая физическая подготовка	10	30	40	Сдача норм ОФП
4	Техническая подготовка	10	50	60	Зачет
5	Тактическая подготовка	3	15	18	Зачет
6	Индивидуальные занятия	-	18	18	Занятие-зачет
7	Участие в соревнованиях и общественной жизни	-	6	6	Соревнования

Итого:	30	124	154	
--------	----	-----	-----	--

Темы разделов могут варьироваться в течение года по мере необходимости

Подготовка обучающихся ведется круглогодично 44 недели учебно-тренировочных занятий, 8 недель - активный отдых по индивидуальным планам.

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

окончание учебного года может быть сдвинуто в связи с проведением соревнований.

2.1. Срок и объём усвоения образовательной программы

I Этап – спортивно-оздоровительный – 1 год;

Спортивно-оздоровительный этап: Объём часовой нагрузки в спортивно-оздоровительной группе 154 часа в учебном году.

2.2 Продолжительность учебной недели

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию.

2.3 Продолжительность занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГБУ СОШ с ПЕСТРАВКА. Продолжительность занятия 45 минут. перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут (СанПин 2.4.4.1251-03 санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей). Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю на этапах обучения:

- спортивно-оздоровительный этап – 2 занятия

При объединении в одну группу занимающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ , СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

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

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех

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

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для спортивно-оздоровительной группы (ч)**

таблица 3

СОДЕРЖАНИЕ	кол-во часов	М Е С Я Ц Ы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Авг.
О.Ф.П:	75	8	8	8	7	7	7	7	7	8			8
комплексы О.Р.У.		x	x	x	x	x	x	x	x				x
спортивные игры		x	x	x	x	x	x	x	x				x
Беговые упражнения		x	x	x	x	x	x	x	x				x
подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x				x
С.Ф.П.	27	3	3	3	2	2	2	3	3	3			3
передвижение класс, ходами		x	x	x	x	x	x	x	x				x
имитационные упражнения		x	x	x	x	x	x	x	x				x
кроссовая подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x				x
ходьба		x	x	x	x	x	x	x	x				x
комплекс спец упр. на коньках.		x	x	x	x	x	x	x	x				x
Технико-тактическая подготовка	35	3	3	4	4	4	4	4	3	3			3
обучение общей схеме передвижений к/х		x	x	x	x								x
обучение спец подгот. упражнений –скольжен.		x	x	x	x								
на развитие равновесия		x	x						x				x
на согласованную работу рук и ног				x				x		x			
обучение поворотов на месте						x							
Теория	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
вводное занятие краткая историческая		x											
справка сведения о возникновении хоккея			x										
правила поведения и техника безопасности		x		x									
хоккейный инвентарь, одежда, обувь, защита			x										
гигиена, закаливание, режим дня					x	x							
врачебный контроль и самоконтроль					x				x				
краткая хар-ка ходов								x	x				
правила соревнований по хоккею с шайбой								x		x			
Контрольные упражнения и соревнования	7		2		1	1	1		1				1
Медицинское обследование	2										1	1	
Индивидуальный план	28										14	14	
Всего часов:	182	15	16	16	15	15	15	15	15	15			15

3.1 Физическая подготовка

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

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

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

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

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

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

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

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

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

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

3.2 Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

3.3 Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов ДЮСШ и СДЮШОР технической подготовке следует уделять должное внимание.

Таблица 4

Техническая подготовка для спортивно-оздоровительных групп. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+
6.	Бег скользящими шагами	+
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами	/
11.	Торможения полуплугом и плугом	+
12.	Старт с места лицом вперед	

13.	Бег короткими шагами	
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами	
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами	
20.	Повороты в движении на 180° и 360°	
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	
22.	Старты из различных положений с последующими рывками	
23.	Падения на колени в движений с последующим быстрым	
24.	Кувырок в движении	
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	
26.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	
27.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	

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

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Основная стойка хоккеиста	+
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы): обычный, широкий, узкий	+
3.	Ведение шайбы на месте	+
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	
7.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	
8.	Ведение шайбы коньками	
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед	
10.	Обводка соперника на месте и в движении	+
11.	Длинная обводка	+
12.	Короткая обводка	
13.	Силовая обводка	
14.	Обводка с применением обманных действий- финтов	
15.	Финт клюшкой	
16.	Финт с изменением скорости движения	
17.	Финт головой и туловищем	
18.	Финт на бросок и передачу шайбы	
19.	Финт — ложная потеря шайбы	

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

3.4 Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В табл. 7-8 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

Таблица №7

Тактическая подготовка для всех этапов

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап
Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических		
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+
2	Дистанционная опека	
3	Контактная опека	
4	Отбор шайбы перехватом	+
5	Отбор шайбы клюшкой	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	
Приемы групповых тактических действий		
1	Страховка	+
2	Переключение	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы	
4	Взаимодействие защитников с вратарем	
Приемы командных тактических действий		
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий	
2.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2	
3.	Малоактивная оборонительная система 1—4	
4.	Малоактивная оборонительная система 1—3—1	
5.	Малоактивная оборонительная система 0—5	
6.	Активная оборонительная система 2—1—2	
7.	Активная оборонительная система 3—2	
8.	Активная оборонительная система 2—2—1	
9.	Прессинг	
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты	
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты	

12.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	
13.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве	
14.	Тактические построения в обороне при численном большинстве	
1.	Атакующие действия без шайбы	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+
1.	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта	
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	
5	Тактическая комбинация — «скрещивание»	
6.	Тактическая комбинация — «стенка»	
7.	Тактическая комбинация — «оставление шайбы»	
8.	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»	
9.	Тактическая комбинация — «заслон»	
1.	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта	
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	
5	Тактическая комбинация — «скрещивание»	
6.	Тактическая комбинация — «стенка»	
7.	Тактическая комбинация — «оставление шайбы»	
8.	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»	
9.	Тактическая комбинация — «заслон»	

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

3.5 Теоретическая подготовка

Темы теоретической подготовки

Физическая культура и спорт в России

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Этапы развития отечественного хоккея

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

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

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

Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

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

4. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

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

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

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений.

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

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

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

4.1 Тесты для оценки контроля учащихся в спортивно-оздоровительном этапе

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

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

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

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 6х9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

4.2 Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-

юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

4.3 Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется

количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

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

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

4.4 Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися спортивно-оздоровительного этапа.

Оценка общей физической подготовленности

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

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

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

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения

спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

4.5 Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

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

3.Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

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

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

6. Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 чело

Примечание.

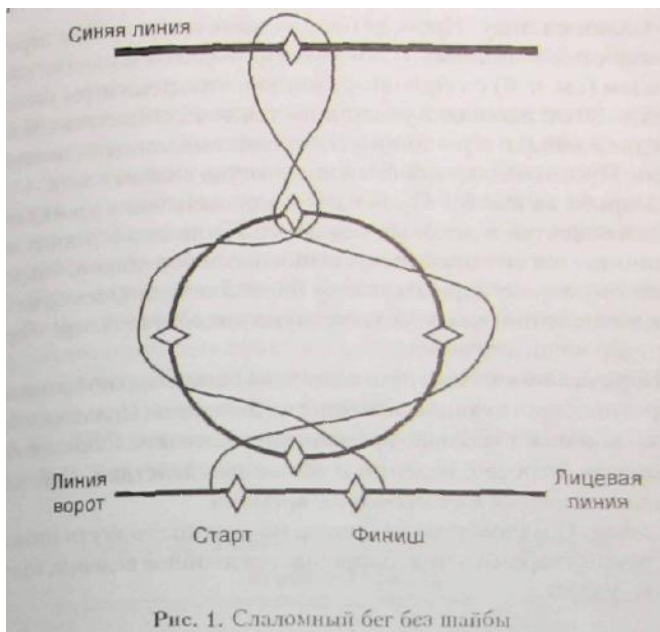


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

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

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

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после

чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

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

7. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

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

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

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

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

Таблица №10

Контрольные упражнения (тесты)	спортивно- оздоровительный этап
По общей физической	
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	127,11
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38
Челночный бег 4х9 м	12,92
Комплексный тест на ловкость (с)	17,76
По специальной физической и технической	
Бег на коньках 20 м (с)	4,98
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	7,39
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	17,67
Слаломный бег б/ш (с)	13,89
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-
Слаломный бег с/ш (с)	17,13

5.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения программы по хоккею является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях хоккеем.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хоккеем;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники игры в хоккей;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

ЛИТЕРАТУРА

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