

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ  
У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»  
(ГАУ ДО ВО «Региональный центр»)

Рассмотрено  
на заседании Экспертного совета  
ГАУ ДО ВО «Региональный центр»  
Протокол № 5  
от «23» 09. 2019 г.

Утверждаю:  
Директор  
ГАУ ДО ВО «Региональный центр»  
Н.Н. Голева  
« \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Хоккей»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Профиль:** хоккей  
**Возрастная категория:** 6-9 лет  
**Срок реализации:** 276 часов

г. Воронеж, 2019 г.

## 1. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах отделения хоккея муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Хоккей – одна из самых популярных командных спортивных игр в мире. На право называться её родоначальниками претендуют канадцы, шведы и даже голландцы. И все же большинство историков считают, что родиной хоккея является Канада: самый первый зарегистрированный в истории хоккейный матч прошел в городе Монреале 3 марта 1875 года.

В 1920 году хоккей с шайбой был впервые включен в программу зимних Олимпийских игр. Сборная Канады побеждала на трех Олимпиадах подряд, но в 1936 году она уступила команде Великобритании. Первая половина XX века подарила миру правила хоккея в том виде, в котором они существуют и сейчас.

Датой рождения этого замечательного вида спорта в нашей стране можно считать 22 декабря 1946 года, когда сразу в четырех городах были одновременно сыграны первые матчи чемпионата СССР по хоккею с шайбой. Вскоре советские хоккеисты стали сильнейшими на планете. В 1954 году, впервые приняв участие в чемпионате мира, сборная СССР в финале победила команду Канады со счетом 7:2. В последующие 35 лет советские хоккеисты 7 раз выигрывали золото Олимпийских игр, один раз- серебро и один раз – бронзу. 22 раз они побеждали на чемпионатах мира, 8 раз занимали 2-е место и 4 раза- 3-е. Сборная СССР побеждала на чемпионате Европы 27 раз.

### **Нормативно-правовая база:**

- - Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.2019 г. «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный № 33660).
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

**Актуальность данной программы** связана с развитием и ростом популярности детского хоккея в стране и определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми .

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о хоккее.

**Основная цель программы:** физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий хоккеем.

**Основные задачи программы:**

- укрепление интереса к систематическим занятиям спортивными играми;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- воспитание коллективизма и спортивного характера;
- овладение основами техники и тактики игры, развитие тактического мышления и приобретение практических навыков участия в спортивных соревнованиях;
- выявление одаренных и способных к хоккею детей.

Программа рассчитана на детей в возрасте с 6 до 9 лет.

Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники передвижения на коньках, технико-тактических действий при игре в хоккей,
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,

- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях хоккеем, проявление интереса к занятиям хоккеем.

2) для тренеров-преподавателей:

- возможность выявления способных детей для занятия хоккеем и зачисление в группы начальной подготовки.

Срок реализации программы – 1 год.

Среди подходов к системе **отбора обучающихся для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе** отметим:

- возраст от 6 до 10 лет;
- портфолио ребенка;
- отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем.

Программа рассчитана согласно учебному плану на 46 недель и 276 часов. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 мин.). Количество учебно-тренировочных занятий в учебном году составляет 138.

Образовательный процесс включает в себя следующие разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, игровую подготовку.

### **Формы аттестации.**

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестации. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по хоккею.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в хоккее с шайбой;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности .

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре-январе, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

#### **Материально-техническое обеспечение :**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по хоккею на спортивнооздоровительном этапе, необходимо:

- ледовая арена с ограждением (бортами и защитным стеклом) воротами для хоккея в количестве 2 шт.;
- клюшки хоккейные, клюшки вратарские, шайбы хоккейные малые, сумки для клюшек;
- спортивный зал, конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) 2 комплекта;
- мячи футбольные, баскетбольные и волейбольные;
- сетка волейбольная с тросом;
- тренажерный зал;
- гантели чугунные литые от 1 до 5 кг;

метболл весом от 1 кг до 5 кг.

## 2. Организационно-педагогические условия

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком и календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочные занятия по хоккею проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

### Учебный план (на 46 недель)

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов	Аттестация (кол-во часов)	Итого (часов)
1.	Теоретическая подготовка	16	2	18
2.	Общая физическая подготовка	125	2	127
3.	Специальная физическая подготовка	33	2	35
4.	Техническая и тактическая подготовка	84	-	84
5.	Игровая подготовка	12	-	12
<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>6</b>	<b>276</b>

### Календарный учебный график (на 46 недель)

Месяцы	№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая и тактическая подготовка	Игровая подготовка	Аттестация	
сентябрь	1	1	5	-	-	-	-	6
	2	-	3	1	2	-	-	6
	3	1	2	1	2	-	-	6
	4	-	3	1	2	-	-	6
	5	-	2	-	3	1	-	6

октябрь	6	-	2	1	3	-	-	6
	7	1	3	-	2	-	-	6
	8	-	2	1	2	-	-	6
	9	1	3	-	2	-	-	6
	10	-	2	1	2	1	-	6
ноябрь	11	1	2	1	2	-	-	6
	12	-	4	-	1	1	-	6
	13	1	3	-	2	-	-	6
	14	-	2	1	2	1	-	6
декабрь	15	1	2	1	2	-	-	6
	16	-	3	1	1	1	-	6
	17	-	3	-	2	1	-	6
	18	-	1	-	2	-	3	6
январь	19	-	2	1	2	1	-	6
	20	1	2	1	2	-	-	6
	21	-	4	-	2	-	-	6
	22	1	3	-	2	-	-	6
февраль	23	-	2	1	3	-	-	6
	24	1	2	1	2	-	-	6
	25	-	3	-	2	1	-	6
	26	1	2	2	1	-	-	6
март	27	-	4	1	1	-	-	6
	28	1	3	1	1	-	-	6
	29	1	3	-	2	-	-	6
	30	-	2	1	2	1	-	6
апрель	31	1	3	1	1	-	-	6
	32	-	3	2	1	-	-	6
	33	1	3	-	1	1	-	6
	34	-	4	1	1	-	-	6
май	35	-	3	1	2	-	-	6
	36	-	4	-	2	-	-	6
	37		3	1	1	1	-	6
	38		2	1	-	-	3	6
	39		3	1	2	-	-	6
июнь	40		2	1	3	-	-	6
	41	1	3	-	2	-	-	6
	42		3	-	2	1	-	6
	43		3	1	2	-	-	6
июль	44		1	2	3	-	-	6
август	45		3	1	2	-	-	6
	46		3	1	2	-	-	6



	ИТОГО	16	125	33	84	12	6	276
--	-------	----	-----	----	----	----	---	-----

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия, участие в соревнованиях.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.

Год обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Минимальный количественный состав группы (человек)
1 год	10	6	20	30

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа не более 2 академических часов.

Основными формами образовательного процесса являются практические учебно-тренировочные занятия (групповые).

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

В спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор учащихся. Основными критериями при этом являются: состояние здоровья, способности к занятиям хоккеем, трудолюбие, дисциплинированность.

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

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля за состоянием состояния здоровья и физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям хоккеем.

Основные средства тренировочных воздействий:

общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);

подвижные игры и игровые упражнения;

метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

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

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий хоккеем, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты,

силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов. Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

## **2. Рабочие программы**

### **Общая физическая подготовка**

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

Общеподготовительные упражнения

*Строевые упражнения.*

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

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

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

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

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

*Упражнения для развития координационных движений.*

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны.

Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в виси.

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

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

*Упражнения для развития быстроты.*

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

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

*Упражнения для развития силы.*

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

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

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки.

Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

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

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

*Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.*

- Приседания на одной и двух ногах.

- Прыжки и подскоки вперёд, назад в стороны.
- Броски шайбы на дальность.
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

*Упражнения для развития быстроты.*

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

*Упражнения для развития ловкости.*

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

## Техническая подготовка

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

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

### *Техника передвижения на коньках*

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает

использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

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

*Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.*

### *Вне льда, без коньков:*

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



продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

### Вне льда на коньках:

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

Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

### На льду на коньках:

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

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

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

Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях

акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

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

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

*Техника владения клюшкой*

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

На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

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

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

#### *Координационные упражнения с клюшкой*

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.
5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).
6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При

этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

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

#### *Подводящие упражнения*

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

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад,

вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

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

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях

(примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

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

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней

ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой

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

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

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

### *Специальные упражнения на технику владения клюшкой*

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы. 2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению. 3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению технике с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения технике передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

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

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

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда учащиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

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

#### **Тактическая подготовка**

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

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

*Групповые взаимодействия.*

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

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

#### *Тактика нападения.*

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера , соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача , обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом( широким и коротким замахом), передачи шайбы

в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест , создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: « передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

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

#### *Тактика защиты*

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

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

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения( например, выпад влево- основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же

с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание на встречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

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

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

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

Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед- назад, вправо- влево, на двух ногах. Акробатика : кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах. Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнение упражнения( например, выпад влево- основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.



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

### **Теоретическая подготовка**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Для учащихся спортивно-оздоровительных групп теоретическая подготовка является одним из разделов Программы, проводится в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовкой.

#### **1. Вводное занятие.**

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно- тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Для детей дошкольного возраста вводное занятие проводится с участием родителей.

#### **Тема 1: Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных хоккеистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

#### **Тема 2. История развития хоккея с шайбой**

Возникновение хоккея. Основные этапы развития отечественного хоккея. Основные этапы развития международного хоккея. Значение русской школы хоккея для развития международного хоккея. История создания и развития клуба "Золотая шайба". Основные соревнования, проводимые в Российской Федерации и Приволжском федеральном округе для детей. Успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции региона.

#### **Тема 3. Терминология, применяемая в хоккее с шайбой**

Основные спортивные термины :

- **намерение нанести травму (умышленное травмирование)** – нарушение правил, проявляющееся в намерении игрока или другого члена команды ударить игрока или другого члена команды противника с целью нанесения травмы;
- **толчок в спину**- попытки нападающих после потери шайбы замедлить или остановить атаку соперников;
- **толчок на борт**- нарушение правил, проявляющееся в грубом толкании соперника на борт. По усмотрению судьи игрок будет наказан в зависимости от силы удара о борт, если он грубо применил силовой прием, толкнул соперника локтем, повалил или зацепил соперника таким способом, в результате которого тот ударился о борт;
- **финт**- ложное движение, которое выполняют при ведении шайбы;
- **силовой прием**- намеренное использование туловища или части туловища для создания препятствия сопернику. Силовые приемы запрещены в хоккее с шайбой для детей в возрасте 10 лет и моложе;
- **выход один на один**- голевая ситуация, при которой игрок, владеющий шайбой, не имеет соперников между собой и вратарем соперников;
- **сломанная клюшка-клюшка**, которую судья признает непригодной для игры; - **удар концом клюшки**- нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок использует черенок клюшки, чтобы толкнуть или попытаться толкнуть соперника;
- **капитан**- игрок команды, за исключением вратаря, имеющий право объясняться с судьями;
- **неправильная атака соперника**- игрок делает более двух шагов, чтобы войти в соприкосновение с соперником ;
- **вратарская и судейская зоны**- пространство, предназначенное для защиты вратаря и для использования судьей. Линия, ограничивающая это пространство, входит в его размер; - **толчок клюшкой**- нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок, держа клюшку двумя руками, толкает соперника черенком клюшки, которая ни одной своей частью не касается поверхности катка;
- **отложенный офсайд**- ситуация, возникшая в результате того, что атакующий игрок пересек синюю линию раньше шайбы, но защищающая команда овладевает шайбой и в состоянии вывести её из зоны защиты без задержки или столкновения с атакующим игроком;

- дриблинг**-ведение шайбы;
- удар локтем**-нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок использует локоть в борьбе с соперником;
- вбрасывание**- действие судьи, который бросает шайбу между крюками клюшек двух соперничающих игроков, чтобы начать или возобновить игру. Вбрасывание начинается в момент, когда судья показывает на точку вбрасывания, и заканчивается, когда шайба брошена;
- **тройка нападения**-тройка игроков ( центральный нападающий и крайние нападающие), главная задача которых –забивать голы;
- дисквалификация**- результат серьезных нарушений, в результате которых игрок удаляется из игры. Этот игрок должен покинуть скамейку игроков и не может никаким образом помогать команде в оставшееся время игры;
- пятка клюшки**- место соединения черенка клюшки и нижней части крюка;
- **игра с высоко поднятой клюшкой** – нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок поднимает любую часть клюшки выше пояса;
- задержка**- нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок мешает движению соперника;
- зацеп**-нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок тянет или дергает крюком клюшки соперника, мешая его движению ;
- **проброс (айсинг)**- остановка игры, которая происходит в том случае, когда команда посылает шайбу через всю площадку со своей половины поля;
- удар ногой**- нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок умышленно наносит удар коньком сопернику без намерения сыграть в шайбу;
- штраф**-результат нарушения правил игры игроком или официальными лицами команды; - **положение вне игры**- нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок атакующей команды вкатывается в зону защиты раньше, чем шайба;
- силовая борьба клюшкой**- технический прием, при котором игрок, используя клюшку тычет или ударяет по крюку клюшки соперника или по шайбе, которой владеет соперник.

**Тема 4.** Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

**Тема 5.** Техника безопасности при проведении занятий по хоккею.

Основные меры безопасности и правила поведения на ледовой площадке. Предупреждение несчастных случаев при занятиях хоккеем.

## **Тема 6.** Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного хоккеиста. Режим дня, закаливание, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

### **4. Оценочные материалы.**

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической подготовки. Для детей 6 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

За основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты) юноши	Нормативы		
		6-7 лет	7-8 лет	8-9 лет
Быстрота	Бег 20 метров с высокого старта	+	+	Не более 4,3 с
	Бег 20 метров на коньках	-	+	Не более 4,3 с
Координационные способности	Челночный бег 4 х 9 м	+	+	Не более 11,1 с
	Челночный бег на коньках 6 х 9	-	+	Не более 16,4 с
	<sup>М</sup> Слаломный бег на коньках без шайбы	-	-	Не более 12,3 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	Не менее 37 раз
	Прыжок в длину толчком с двух ног	+	+	Не менее 160 см

### ***Методика выполнения и приема контрольных нормативов.***

#### ***1. Бег на 20 метров***

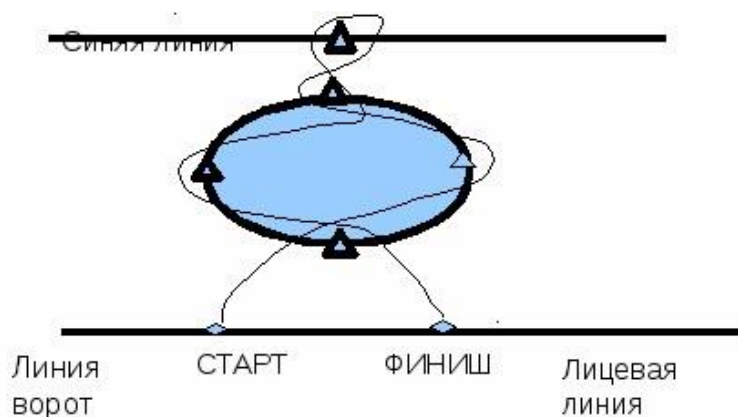
***Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.***

2. Бег 20 метров на коньках вперед лицом.

**Тест призван определить уровень скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногами. По сигналу старается как можно быстрее пробежать расстояние до синей линии. Оценивается время (с).**

3. Слаломный бег на коньках без шайбы.

Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.



4. Челночный бег 4 x 9 м

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 9 метров.

5. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек.

Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

### 7. Челночный бег на коньках 6 x 9 м

Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Учащийся 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 учащийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

### Методика проведения и оценивания знаний по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

#### Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	Размеры хоккейной площадки?	61 x 30 м
2	Типы соревнований.	Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые, отборочные соревнования.
3	Какие физические качества помогает развивать хоккей?	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость.
4	Терминология хоккея?	Овертайм-дополнительный период длительностью 5 минут, буллит- штрафной бросок и т.д.
5	Назови состав хоккейной команды?	20 игроков: 12 нападающих , 6 защитников и 2 вратаря.
6	Сколько времени длится хоккейный матч?	Хоккейный матч состоит из трех периодов, каждый из которых длится 20 минут.
7	Сколько раз советские хоккеисты побеждали на Олимпийских играх ?	7 раз выигрывали золото, один раз серебро и один раз бронзу

8	Опасные факторы при проведении учебно-тренировочных занятий хоккеем	Травмы при падении, травмы при нахождении в зоне броска, выполнение упражнений без разминки, обморожение частей тела.
9	Восстановительные средства после занятий?	Компенсаторное (свободное) плавание, контрастный душ, спец. упражнения (на расслабления).
10	На какие зоны делится хоккейная площадка?	Две синие линии- каждая на расстоянии 17 м от ворот – образуют три зоны площадки: две зоны соперничающих команд и центральную зону.
11	Хоккей Олимпийский вид спорта или нет?	Олимпийский
12	Какие есть разряды и звания по хоккею?	Юношеские: 3,2,1; спортивные разряды: 3,2, 1; кмс, мс, мсмк.
13	Из чего состоит хоккейная форма хоккеистов?	Шлем с визором, щитки, наколенники, перчатки, капа, трусы ( шорты), раковина, нагрудник, верхняя форма ( свитер, гетры, шорты).
14	Какие качества воспитывают занятия хоккеем?	Хоккей – командный вид спорта. Смекалка, тактические навыки, упорство, самообладание, храбрость, умение стойко переносить временные неудачи.
15	Каких известных российских хоккеистов и тренеров по хоккею ты знаешь?	Тренеры- Анатолий Тарасов, Всеволод Бобров. Хоккеисты Валерий Харламов, Александр Якушев, Борис Михайлов, Вячеслав Старшинов, Владислав Третьяк, Игорь Ларионов, Сергей Макаров , Александр Овечкин, Вячеслав Фетисов и др.
16	Как расшифровывается НХЛ?	Национальная хоккейная лига, в которую входят команды Канады и США.
17	Какой инвентарь используется для тренировок ?	Клюшки, шайбы, мячи набивные , гантели, мячи футбольные, баскетбольные .

## 5. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею.

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

Учебно- тренировочные занятия хоккеем на открытых хоккейных коробках отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

Начало и окончание учебно-тренировочных занятий определяется расписанием занятий.

# **Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею**

## **1. Основные положения и требования.**

1.1 Опасные факторы при проведении учебно-тренировочных занятий хоккеем:

- травмы при падении;
- травмы при нахождении в зоне броска; □ выполнение упражнений без разминки; □ обморожение частей тела.

1. 2. Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

1.3. Перед началом учебно-тренировочных занятий надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока; не катайтесь без перчаток или варежек.

1.4. Проверьте исправность инвентаря.

1.6. Систематически точите коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

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

2.1 Выходить на лед только с разрешения тренера.

2.2 Перед учебно-тренировочными занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортивного инвентаря.

2.3 Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.



2.4 При неисправности спортивного инвентаря прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2.5 Запрещается заниматься когда работает техника по подготовке льда.

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

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;

- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;

- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника или путем прижатия соперника у борта. - при сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.

- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

2.7 При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2.8 Запрещается тренироваться , когда работает техника по подготовке льда.

2.9 Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;

- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;

- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника или путем прижатия соперника у борта. - при сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.

- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

## **Запрещается:**

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

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

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

## **4.Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- 4.1 При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале тренеру-преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.
- 4.2 В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру-преподавателю.

## **5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:**

- 5.1 Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

5.2 Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

5.3 Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.

## 6. Методические материалы

1. Ладислав Горский: Тренировка хоккеистов: Пер. со словац.- М., ФК и спорт, 1981
2. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ: Хоккей/ авт.сост. В.П. Савин, Г.Г. Удилов .Ю.В. Королев.В.С.Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских. Е.А.Щербаков. - М., 2006.
3. Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации). /ред. Т.Чепресова- М., Отдел исследов.организационно-методич. проблем НИД ВНИИФК- 1990.
4. Программа дополнительного образования: хоккей с шайбой/авт. колл-в: В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков,- М., Советский спорт, 2009.
- 5.РГАФК: В.П. Савин, .Г.Г. Удилов, В.С. Львов.: Организация и построение занятий различных видов и форм по хоккею ( методическая разработка для студентов ИППК РГАФК).М.,2002.
- 6.Игра вратаря в хоккее с шайбой/ под ред.Брайана Даккорда; пер. с англ. В.Сизоненко.-К.: Олимп. лит., 2013.
- 7.Основы скоростно-силового катания в хоккее/ Лора Стамм ; пер. с англ. В. Сизоненко.К. : Олимп. лит., 2013.
8. Библия хоккейного тренера / составитель Д. Бертанья. М.: Спорт, 2016.
9. Хоккей. Книга-тренер.- Москва : Эксмо, 2016.
- 10.Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин, Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, Д.Г. Елистратов – М.: Спорт, 2016.
11. Хоккей : 10 вопросов детскому тренеру.- СПб.: Издательский Дом «Литера», 2013.
12. Библиотека Альдебаран: А.В. Тарасов: Совершеннолетие: Вместо предисловия Пятисотая шайба Мориса Ришара. – М.
13. Скотти Боумэн: Искусство руководить командой во время матча.-М.,Изд. дом «Городец»,2011.

14. Спортивные и подвижные игры: учебник для спец. учеб. зав. физ.культ./ под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
15. Спортивные и подвижные игры/ учебное пособие: под ред. П.А. Чумакова. – М.: Физкультура и спорт, 1970.