



**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

«Принята»  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени  
Протокол 27.08.2020



**Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа  
в области физической культуры и спорта по  
виду спорта  
«Хоккей с шайбой»**

Направленность программы: физкультурно–спортивная  
Возраст обучающихся: 8-12 лет  
Срок реализации программы: 3 года

*Разработчик программы  
инструктор-методист Цыратьева О.В.*

г. Тюмень  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
РАЗДЕЛ 2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
2.1	Цели и задачи программы.....	6
2.2	Режим учебно-ознакомительной работы.....	6
2.3	Методы и формы обучения.....	7
2.4	Планируемые результаты освоения программы.....	8
2.5	Организация учебно-ознакомительного процесса.....	8
РАЗДЕЛ 3.	ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.....	8
РАЗДЕЛ 4.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	10
4.1	Организация учебных занятий.....	10
4.2	Учебно-тематический план.....	11
4.3	Примерное тематическое планирование учебных часов по хоккею с шайбой.....	14
РАЗДЕЛ 5.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	16
5.1	Характеристика избранного вида спорта «хоккей с шайбой».....	16
5.2	Основные правила игры в хоккей с шайбой.....	18
5.3	Основные понятия.....	21
5.4	Средства и методы учебного занятия.....	26
5.5	Общая физическая и специальная физическая подготовка.....	28
5.6	Технико-тактическая подготовка.....	29
5.7	Восстановительные средства и мероприятия.....	31
5.8	Методические рекомендации по выполнению упражнений по виду спорта «хоккей с шайбой».....	33
5.9	Система контроля и зачетные требования.....	34
5.10	Материально техническое обеспечение программы.....	37
РАЗДЕЛ 6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	39
РАЗДЕЛ 7.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	39

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей с шайбой» (далее - Программа) разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.03.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660);
- Устав МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени.

Программа является нормативным локальным актом регламентирующим учебную работу отделения хоккея с шайбой в МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени (далее - Учреждение). Программа рекомендована тренерам-преподавателям, тренерам, инструкторам по спорту, педагогам дополнительного образования учреждений сферы физической культуры и спорта, образования, молодежной политики.

Настоящая дополнительная образовательная программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации и носит общеразвивающий характер физкультурно-спортивной направленности.

Основной вид деятельности данной программы – обучение. Этот вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний, умений и навыков.

**Хоккей** — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 61 x 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды – пять человек и вратарь.

Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика

расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив (2 скамейки для оштрафованных игроков). Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

Конструкция ворот: ширина — 1,83 м (6 футов), высота — 1,22 м (4 фута), наружный диаметр стоек — 5 см. Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму.

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. д. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

В рамках VII летних Олимпийских игр (1920 год, Антверпен, Бельгия) состоялся первый Олимпийский турнир по хоккею. В программе зимних Олимпийских игр хоккей с шайбой присутствует с самой первой Олимпиады (1924 год, Шамони, Франция).

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развить и замедлять скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит из таких периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении.

Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно - двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно - сосудистую и нервную систему, опорно - двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен к такого рода физическим и психо-эмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

Регулярные занятия хоккеем с шайбой:

Благодаря тому, что занятия хоккеем проходят в постоянном движении, они благоприятно воздействуют на систему кровообращения и сердечную мышцу. Занятия хоккеем показаны даже детям с пороками сердца (при условии, что они будут проходить при постоянном контроле со стороны врача).

Данная игра способствует развитию мускулатуры ног, рук, а также мускулатуры плечевого пояса. Так что если вы хотите вырастить из ребенка человека, готового постоять за себя, обращайтесь внимание не только на боевые искусства. Командная игра может научить большому.

Хоккей чрезвычайно сильно развивает скорость реакции. Попробуйте после

просмотра хоккейного матча посмотреть игру в футбол. Вам покажется, что футболисты буквально ничего не делают на поле, так медленно там развивается игра.

- Доказано, что сухой лед полезен в борьбе и профилактике респираторных заболеваний и астмы.

- Психологи отмечают тот факт, что занятия хоккеем помогают детям справляться с собственной агрессией и учат контролировать ее. Особенно это касается, так называемых, трудных подростков.

- Благодаря тому, что занятия хоккеем проходят в постоянном движении, они благоприятно воздействуют на систему кровообращения и сердечную мышцу. Занятия хоккеем показаны даже детям с пороками сердца (при условии, что они будут проходить при постоянном контроле со стороны врача).

- Данная игра способствует развитию мускулатуры ног, рук, а также мускулатуры плечевого пояса. Так что если вы хотите вырастить из ребенка человека, готового постоять за себя, обращайтесь внимание не только на боевые искусства. Командная игра может научить большему.

- Хоккей чрезвычайно сильно развивает скорость реакции. Попробуйте после просмотра хоккейного матча посмотреть игру в футбол. Вам покажется, что футболисты буквально ничего не делают на поле, так медленно там развивается игра.

- Доказано, что сухой лед полезен в борьбе и профилактике респираторных заболеваний и астмы.

- Психологи отмечают тот факт, что занятия хоккеем помогают детям справляться с собственной агрессией и учат контролировать ее. Особенно это касается, так называемых, трудных подростков.

**Актуальность программы** связана с пониманием необходимости специальной педагогической работы по выявлению и поддержке детской одарённости в двигательной (психомоторной) сфере.

Реализация образовательной программы дает возможность заниматься хоккеем с шайбой детям, которые стремятся освоить этот вид спорта. Это даёт возможность для самоопределения и развития двигательных (психомоторных) способностей школьников к игровым видам спорта в раннем возрасте. Содержание программы ориентировано на актуализацию проблем формирования здорового образа жизни, комплексного подхода к воспитанию самостоятельного человека, способного взять ответственность за себя, команду, близких ему людей.

**Новизна** программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. С другой стороны программа взаимосвязана с дополнительной предпрофессиональной образовательной программой в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей», реализуемой в детско-юношеской спортивной школе.

## РАЗДЕЛ 2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Цели и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия хоккеем с шайбой.

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься физической культурой и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- обучить учащихся техническим приёмам хоккея с шайбой.

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Воспитательные:**

- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### 2.2 Режим учебно-ознакомительной работы

**Категория обучающихся:** программа адресована детям (мальчикам и девочкам) 7-18 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности (до 20 человек) и не может быть менее 15 учащихся на учебную группу.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 часа (через 45 минут после начала занятия 10 минутный перерыв).

Основными формами учебного занятия являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;

Групповые теоретические занятия с учащимися проводятся в форме кратких популярных бесед.

Кроме групповых ознакомительных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении учебных занятий должны строго соблюдаться

установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Работа тренерско-преподавательского состава занимающихся с детьми оценивается:

- стабильностью состава учебных групп;
- количеством занимающихся в группе (по максимальной).

### 2.3 Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

**Словесные методы:** успех обучения при данных методах зависят от умения ребенка понимать содержание материала в словесном изложении. Словесные методы обучения требуют от тренера - преподавателя логической последовательности и доказательности в объяснении, достоверности материала, образности и эмоциональности изложения, литературно правильной, четкой речи. К словесным методам обучения относятся прежде всего такие виды устного изложения знаний тренером - преподавателем, как рассказ, беседа.

**Наглядные методы:** к ним относится наблюдение, демонстрация. Использование их отвечает дидактическому принципу наглядности и связано с особенностями детского мышления.

**Практические методы:** это такие методы с помощью которых тренер - преподаватель придает познавательной деятельности детей, усвоению новых знаний, умений практический характер.

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод кругового занятия.

Главным из них является метод **упражнений**, которое предусматривает многократное повторение ребенком практических действий заданного содержания. Благодаря упражнениям дети овладевают различными способами деятельности, у них формируются разнообразные умения (учебные, практические). Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям (подводящие упражнения). Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры

**Формы проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

**Объем программы:**

Минимальный количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы	Спортивно оздоровительный этап	Объем тренировочной нагрузки в неделю (час)	Количество занятий в неделю (раз)
15	20	1-й год обучение	4	2
15	20	2-й год закрепление	6	3

15	20	3-й год совершенствование	6	3
----	----	---------------------------	---	---

**Продолжительность реализации программы** ограничивается 1 годом.

**Режим занятий:** 46 учебных недель, продолжительность каждого учебного занятия 2 часа с 10 минутным перерывом через 45 минут после начала занятия.

**Форма обучения:** очная

**Форма организации детей на занятии:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

#### **2.4 Планируемые результаты освоения программы:**

- знание истории развития хоккея с шайбой и физической культуры в РФ;
- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма;
- овладение техникой игры.

**Основные методы и способы оценки результатов:**

**Основные методы и способы оценки результатов:**

- Педагогический контроль с использованием методов:
  - педагогического наблюдения;
  - опроса;
  - приема контрольных нормативов по ОФП;
- Открытые занятия.
- Соревнования.

#### **2.5 Организация учебного процесса**

Учебные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки.

Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным учебной программой. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объема и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

### **РАЗДЕЛ 3. ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

Основным фактором, определяющим эффективность выполнения



обучающимися поставленных задач, является дозирование физической нагрузки.

Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения детьми, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого дети выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме ребёнка (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся детей технике определения ЧСС. Пульс считается 10 сек., занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется

учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%.

В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%.

Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного учебным занятием. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

## **РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **4.1 Организация учебных занятий**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего периода освоения программы.

Основными формами ознакомительного процесса являются практические и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебных занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и учебных заведениях.

#### 4.2 Учебно-тематический план

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с годовым обучением и возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 46 учебных недель.

Примерный план спортивно оздоровительного этапа 1-го года обучения МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени.

Виды подготовки	часы	Месяцы																
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август					
<b>1. Теория</b>																		
Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	1							1					
итого часов	7																	
<b>2. Практика</b>																		
Общая физическая	71	6	6	8	9	5	5	6	6	6	6	6	9	6	6	6	6	5
Специальная физическая	22	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3			4
Техническая	69	6	6	7	7	9	6	8	7	7	7	8	7	7	5	5	5	1
Тактическая, психологическая	11				1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3			
Инструкторская и судейская практика	0																	
Восстановительные мероприятия	0																	
<b>3. Участие в соревнованиях</b>	0																	
<b>4. Контрольные испытания</b>	4		2												2			
итого часов	177																	
всего часов за 46 недель	184	17	19	17	19	17	15	17	19	17	17	15	19	17	17	0	10	

Примерный план спортивно оздоровительного этапа 2-го и 3-го года обучения МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени.

Виды подготовки	часы	Месяцы																	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август						
<b>1.Теория</b>																			
Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
итого часов	7																		
<b>2.Практика</b>																			
Общая физическая	92	10	10	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая	48	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая	90	10	10	11	10	9	9	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тактическая, психологическая	23				3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкционная и судейская практика	6																		
Восстановительные мероприятия	6																		
<b>3.Участие в соревнованиях</b>	12			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>4.Контрольные испытания</b>	4		2											2					
итого часов	269																		
всего часов за 46 месяцев	276	26	28	28	28	26	28	24	26	26	28	28	26	26	26	26	26	26	12

В учебный план входят разделы подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка, в основном подвижные игры;
- техническая и тактическая подготовка;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов	
		1 –й год подготовки	2-й и 3-й год подготовки
1	Теоретическая подготовка	7	7
2	Общая физическая подготовка	71	92
3	Специальная физическая подготовка	22	48
	<b>Избранный вид спорта:</b>		
4	Техническая подготовка	69	90
5	Тактическая, психологическая подготовка	11	23
6	Контрольные испытания	4	4
7	Участие в соревнованиях	0	12
8	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности	184	276
9	Количество учебных недель	46	46
10	Количество занятий в неделю	2	3
11	Продолжительность 1 занятия	2 часа	2 часа
12	Количество занятий в 1 неделю	2	3

#### 4.3 Примерное тематическое планирование учебных часов

№ п/п	Наименование темы	Количество часов групп спортивно оздоровительного этапа 1–го года обучения			Количество часов групп спортивно оздоровительного этапа 2–го и 3–го года обучения		
		всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1	Вводное занятие	1	1	-	1	1	-
2	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	1	1	-
3	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	1	1	-
4	Краткий обзор развития хоккея	1	1	-	1	1	-
5	Краткие сведения о строении и функциях организма	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-
6	Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-
7	Правила игры в хоккей.	1	1	-	1	1	-

8	Основы тактики	1	1	-	1	1	-	1	-
9	Основы техники: - техника игры; - техника нападения; - техника обороны;	65	-	65	86	-	86	-	86
10	Общесфизическая подготовка	71	-	71	92	-	92	-	92
11	Специальная физическая подготовка	22	-	22	48	-	48	-	48
12	Техника и тактика игры в хоккее: - тактическая подготовка; - тактика защиты.	11	-	11	23	-	23	-	23
13	Подготовка вратаря: - техника игры вратаря; - тактика игры вратаря.	4	-	4	4	-	4	-	4
14	Участие в соревнованиях по хоккею	-	-	-	12	-	12	-	12
15	Контрольные нормативы	4	-	4	4	-	4	-	4
	Итого:	184	7	177	276	7	276	7	269

## РАЗДЕЛ 5.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 5.1 Характеристика избранного вида спорта «хоккей с шайбой»

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль, хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона (Онтарио) или Уиндсора (Новая Шотландия).

Имеются сведения, что игры, напоминающие хоккей (точнее, хоккей на траве), существовали ещё с древнейших времён. Одни считают, что подобная игра зародилась в Персии, где когда-то появилось поло. По другим сведениям, у древних греков также была игра, напоминающая хоккей, которая даже была включена в программу Олимпийских игр. Называлась она "фрейнинда". В Афинах, на барельефах знаменитой стены Фемистокла, которой более 2400 лет, изображены молодые люди, которые играют в то, что очень напоминает современный хоккей на траве. В подобную игру играли в XVI-XVII веках в Англии и Франции. В 16 веке в Голландии появилась игра с мячом на льду - "бенди".

Затем, подобные игры появились в Скандинавии, где впоследствии в XIX веке они преобразовались в хоккей с мячом на льду. Ещё, знали такую игру в Китае, пять с половиной веков назад. Хоккейными поединками увлекались и древние индейцы. Свидетельством этому служат фрески, экспонирующиеся в Национальном музее антропологии в Мехико. На них изображены спортсмены, играющие в небольшой шар изогнутыми палками. Некоторые источники утверждают, что рождение хоккея с шайбой связано с жизнью индейцев крайнего севера Америки, которые соревновались на льду в игре с клюшками.

А если же прибегнуть к помощи языковедов, то можно узнать, что слово "хоккей" - французского происхождения. "Хокэ" - так на французском языке звучит название пастушьего посоха с загнутой ручкой.

Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада.

Существуют много версий зарождения хоккея в Канаде. Одна из них заключается в том, что сначала в Европе появился хоккей на траве. Когда в 1763 году Великобритания отвоевала у Франции Канаду, английские стрелки завезли его в Галифакс, жители которого увлеклись новой игрой. Поскольку канадские зимы очень суровые и длинные, то в этой местности всегда приветствовались зимние виды спорта. Прикрепляя резак для сыра к своим ботинкам, англо- и франкоговорящие канадцы играли в эту игру на замерзших реках, озёрах и прочих водоёмах. Сначала играли не шайбой, а тяжелым мячом, и по численности команды доходили до 50 и более игроков с каждой стороны. В Новой Шотландии и Виргинии существуют старинные картины, на которых изображены люди, играющие в хоккей.

Первая формальная игра состоялась в 1855 году в Кингстоне (Онтарио), командами, составленными из Королевских Канадских Стрелков войск



Императорской Армии. А первый официальный матч состоялся 3 марта 1875 года в Монреале на катке "Виктория", информация о котором была зафиксирована в монреальской газете "Montreal Gazette". Каждая из команд состояла из девяти человек. Играли деревянной шайбой, а защитную экипировку позаимствовали из бейсбола. Впервые на льду поставили хоккейные ворота.

В 1870-е гг. хоккей с шайбой в Канаде являлся обязательной игрой для всех спортивных праздников. В 1877 году несколько студентов монреальского университета МакГилла изобрели первые семь хоккейных правил. В 1879 была предложена для игры резиновая шайба. Через некоторое время игра стала столь популярна, что в 1883 году была представлена на ежегодном монреальском Зимнем карнавале. В 1885 в Монреале была основана Любительская хоккейная ассоциация.

Первые официальные правила игры в хоккей с шайбой были изданы в 1886 году, максимально сохранившиеся и до наших дней. Согласно им, количество полевых игроков уменьшилось с девяти до семи, на льду находились вратарь, передний и задний защитники, центральный и два нападающих, а впереди по всей ширине поля действовал ровер - сильнейший хоккеист, лучше всех забрасывающий шайбы. Весь матч команда проводила в одном составе, и к концу игры спортсмены буквально ползали по льду от усталости, ведь заменять разрешалось лишь того игрока, который получил травму (и то в последнем периоде и только с согласия соперников). Автором нового кодекса правил стал канадец Р Смит. В 1886 году была проведена первая международная встреча между канадской и английской командами.

В 1890 году в провинции Онтарио прошёл чемпионат для четырёх команд. Вскоре появились крытые катки с естественным льдом. Чтобы он не таял, в стенах и крышах прорезали узкие щели для доступа холодного воздуха. В 1899 году в Монреале был построен первый в мире крытый стадион для игры в хоккей с искусственной ледовой площадкой, рассчитанный на небывалое число зрителей - 10 000 человек. В этом же году была основана Канадская любительская хоккейная лига.

Игра в хоккей стала настолько популярной, что в 1893 году генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стэнли приобрел за 10 гиней кубок, похожий на перевёрнутую пирамиду из серебристых колец, - для вручения чемпиону страны. Так появился легендарный трофей - Кубок Стэнли. Сначала за него боролись любители, а с 1910 года - и профессионалы.

В 1900 году на воротах появилась сетка, сделанная впервые из рыболовной сети, она позволяла точно определить, был ли забит гол в ворота команды. После этого иногда доходившие до командных драк споры о забитой шайбе прекратились, судьям и хоккеистам стало намного удобнее следить за взятием ворот. Затем, на ворота стали вешать металлическую сеть. Она была прочна, но после удара шайба отлетала назад и иногда травмировала вратаря или игрока, находившегося у ворот. Этот недостаток смогли исправить второй

веревочной сетью, натягиваемой внутри ворот для смягчения удара. Сегодняшняя сеть объединяет в себе две эти сети. Металлический свисток судьи, от холода прилипавший к губам, заменили колокольчиком, а вскоре, и пластмассовым свистком. Тогда же ввели вбрасывание шайбы (раньше судья руками придвигал клюшки соперников к лежащей на льду шайбе и, дав свисток, отъезжал в сторону, чтобы не получить удар клюшкой).

Первая профессиональная хоккейная команда была создана в Канаде в 1904 году. В этом же году хоккеисты перешли к новой системе игры - "шесть на шесть". Был установлен стандартный размер площадки - 56 x 26 м, который с тех пор почти не изменился. Спустя четыре сезона произошло полное разделение на профессионалов и любителей. Для последних учредили Кубок Аллана, который разыгрывается с 1908 года. Его обладатели впоследствии представляли Канаду на чемпионатах мира.

В начале XX века канадским хоккеем заинтересовались европейцы. I Конгресс, состоявшийся 15-16 мая 1908 года в Париже, основал Международную федерацию хоккея на льду (IHF), объединившую первоначально четыре страны - Францию, Великобританию, Швейцарию и Бельгию. С рождения игры, вплоть до 1903 года европейцы играли на естественном льду. Первый искусственный лед появился в Лондоне, после чего началось совершенствование катков и строительство новых. И уже скоро Великобритания смогла развить хоккей до профессионального уровня, но ненадолго... Война на хоккей, как и на все остальные виды спорта, оказала большое негативное влияние...

Для повышения зрелищности и скорости игры в 1910 году разрешили замену спортсменов. В этом же году возникла Национальная хоккейная ассоциация (NHA), преемницей которой стала знаменитая Национальная хоккейная лига (NHL), появившаяся в 1917 году.

В 1920 году состоялась первая встреча в официальном турнире - на Олимпийских играх, одновременно считавшимися чемпионатами мира - между командами Старого и Нового Света. Канадцы подтвердили свою славу сильнейшей хоккейной державы мира. Победили канадцы и на олимпийских турнирах 1924 и 1928 годов. В 1936 году Великобритания выиграла титул олимпийского чемпиона, отобрав его у канадцев, которые владели им 16 лет. Немало новшеств принадлежит хоккеистам братьям Патрик - Фрэнку и Лестеру (последний стал известным хоккейным деятелем). По их инициативе каждому игроку присвоили номер, очки стали начислять не только за голы, но и за результативные передачи (система "гол + пас"), хоккеистам разрешили передавать шайбу вперед, а вратарям - отрывать коньки ото льда. Игра с тех пор стала длиться три периода по 20 минут каждый.

## **5.2 Основные правила игры в хоккей с шайбой**

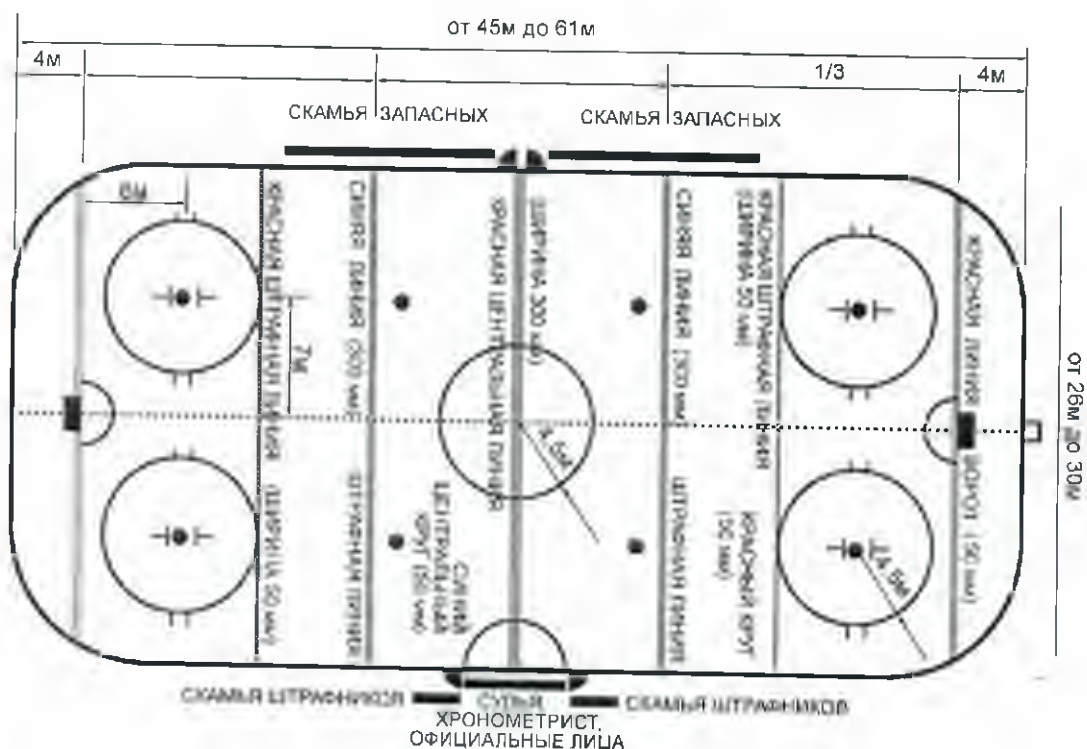
В современных правилах игры в хоккей с шайбой определены следующие важные моменты:

- матч в хоккее с шайбой состоит из трех периодов, каждый период длится 20 минут;
- каждый период начинается вбрасыванием шайбы, а заканчивается свистком судьи;
- вбрасывание шайбы проводит судья;
- между периодами предусмотрены 15 минутные перерывы, которые сопровождаются сменой ворот;
- одновременно на поле может находиться шесть игроков, полная хоккейная команда при этом состоит из 20-25 человек;
- замена игроков происходит как в паузах, так и во время игры;
- в хоккее допускается силовая борьба;
- при силовой борьбе запрещены: подножки, задержка соперника, удары локтями, а также атака игрока, который не владеет шайбой;
- основное время игры может закончиться вничью и будет назначено дополнительное время, после которого может последовать серия буллитов;
- за нарушения спортсмены отправляются на скамейку штрафников.

### Хоккейная площадка.

Размеры хоккейных площадок разнятся в зависимости от правил (НХЛ или ИИХФ). По версии ИИХФ размеры площадки могут варьироваться от 56 – 60 метров в длину и 26 – 30 метров в ширину. В НХЛ размеры площадки строго фиксированы 60,96 метров в длину и 25,90 метров в ширину. Считается, что меньшая площадка приводит к более красочной игре, а именно к силовой борьбе, броскам по воротам и игре у бортов.

Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 8,53 м в НХЛ.



Площадка обязательно должна быть ограждена бортиком высотой 1,20 – 1,22 метров. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6-2 м.

Хоккейная площадка размечена следующим образом:

- на расстоянии 3 – 4 метров от бортов проведены лицевые линии (линии ворот);
- на расстоянии 17,23 метров от линии ворот проведены синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную и две зоны соперников;
- в центре поля находится красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии;
- по обе стороны от ворот на расстоянии 6 метров нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 метра.

Всего на хоккейной площадке нанесено девять точек для вбрасывания:

- центральная точка; четыре конечных точки вбрасывания (по две в каждой зоне);
- четыре точки вбрасывания в нейтральной зоне.

Хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков.

#### **Размер ворот в хоккее с шайбой**

Ворота в хоккее с шайбой состоят из двух штанг (вертикальные стойки), которые находятся на линии ворот на равном расстоянии от бортов и соединённых вверху горизонтальной перекладиной. Расстояние между штангами (ширина) — 1,83 м, а расстояние от нижнего края перекладины до поверхности льда (высота) — 1,22 м. Диаметр перекладины и обеих штанг не более 5 см.

#### **Хоккейная экипировка**

Хоккей является очень травмоопасным видом спорта, поэтому большое внимание уделяется защитной экипировке.

Хоккейная экипировка состоит из:

- Клюшка для хоккея с шайбой — спортивный снаряд, при помощи которого спортсмены перемещают по площадке шайбу. Размер клюшки для хоккея примерно 150-200 см.
- Коньки для хоккея с шайбой — ботинки с прикрепленными к ним металлическими лезвиями. Используются для передвижения по льду.
- Раковина для защиты паховой области от попадания шайбы и других травм.
- Шлем для защиты головы.
- Наколенники и налокотники. Наколенники предназначены для защиты коленного сустава и голени хоккеиста, налокотники для защиты локтевого сустава игрока.
- Нагрудник обеспечивает защиту грудной клетки и всей спины игрока.
- Перчатки защищают кисти рук, кистевые суставы и нижнюю часть предплечий

игрока при ударах клюшкой по рукам или попаданиях шайбы.

- Капа для предотвращения травмы зубов.

- Хоккейные шорты предназначены для предотвращения травмирования хоккеиста при падениях, столкновениях, попаданиях шайбы и других случаях.

- Защита горла — полужесткая деталь из пластика или кевлара, защищающая горло, шею (спереди и сзади) и ключицы игрока.

- Свитер — обязательная часть спортивной экипировки игрока в хоккее с шайбой, одевается поверх защиты.

- Гамаши.

- Хоккейная шайба. Максимальная зафиксированная скорость полета шайбы в хоккее более 180 км/ч. Размеры хоккейной шайбы: толщина 2,54 см, диаметр 7,62 см, вес 156—170 гр.

#### **Экипировка вратаря состоит из:**

- Вратарская клюшка.

- Вратарские коньки. Имеют длинное широкое лезвие; пластиковую ударопрочную внешнюю конструкцию; укороченный задник; специальные отверстия в стакане конька для крепления щитков.

- Шлем и маска.

- Защита горла.

- Нагрудник.

- Раковина для защиты паховой области от попадания шайбы и других травм.

- Хоккейные шорты.

- Блокер (Блин) — широкая вратарская перчатка с местами для пальцев с внутренней стороны.

- Ловушка — перчатка, похожая на бейсбольную ловушку, но сконструированная специально для ловли шайбы, с учетом хоккейной специфики.

- Щитки.

- Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должна быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков).

- Шайба.

### **5.3 Основные понятия**

**Борт** - специальное ограждение хоккейной площадки. Высота бортов, окаймляющих площадку по периметру, над уровнем льда составляет 102-122 сантиметров. Над бортами площадки по всему периметру расположены прозрачные заградительные щиты, сделанные из безопасного ударостойкого стекла.

**Зона** - определённая линиями разметки часть площадки. Различаются зона обороны (зона у своих ворот), зона атаки (у чужих ворот), средняя зона (нейтральная зона, находящаяся между зонами атаки и обороны каждой команды)

**Пятак** - особые зоны вбрасывания радиусом 4,5 метра, центр которых расположен в 6 метрах от ворот.

**Усы** - зоны, находящиеся по бокам пятаков. Считаются одними из самых убойных точек для броска.

**Слот** - область хоккейной площадки, расположенная напротив ворот от усов до синей линии.

**Голкипер (Вратарь)** - игрок, обязанностью которого является исключительно защита ворот.

**Ворота** - конструкция прямоугольной формы размером 1,83 x 1,22 метров, куда направляют шайбу.

**Площадь ворот** - специальная зона расположенная перед воротами и выкрашенная в голубой цвет. Если в момент взятия ворот игрок атакующей команды умышленно находился в площади ворот или держал там свою клюшку, то взятие ворот не засчитывается.

**Гол (Взятие ворот)** - попадание шайбы в ворота, при котором шайба полностью пересекает линию ворот и не было зафиксировано нарушения правил.

**Дубль** - два забитых гола, одним игроком, в одном матче.

**Хет-трик** - три забитых гола, одним игроком, в одном матче.

**Хет-трик Горди Хоу** - неофициальное название особого вида хет-трика, когда игрок в течение одного матча забрасывает шайбу, делает голевую передачу и участвует в драке.

**Классический хет-трик** - три гола, забитых одним игроком в течение одного периода; либо три подряд забитых шайбы одним игроком.

**Покер** - четыре забитых гола, одним игроком, в одном матче.

**Автогол** - гол, забитый игроком в собственные ворота.

**Голевой пас** - передача шайбы от одного или двух игроков одной команды, в результате которой был забит гол. Если шайба коснулась игрока соперника, то голевой пас не засчитывается.

**Очко** - условная награда, которую дают игроку, забросившему шайбу в ворота противников или отдавшему голевую передачу.

**Показатель полезности (Плюс-минус)** - характеристика игрока, отображающая соотношение заброшенных или пропущенных командой шайб, когда тот или иной игрок находился на льду. Этот показатель может вычисляться как в отдельной игре, так и в сумме всех игр за сезон. К вратарям не применяется.

**Время на льду (Айс-тайм)** - показатель, отражающий время проведенное непосредственно на льду конкретным хоккеистом.

**Сухой матч (Шатаут, "Сухарь", Игра на "0")** - матч, записываемый статистику вратаря, если тот на протяжении всей игры успешно отражал все атаки команды-соперника и не пропустил ни одной шайбы в свои ворота.

**Арбитр (Судья)** - обладающий специальными умениями и полномочиями участник хоккейного матча. Права и обязанности судьи определяются

правилами турнира. Арбитры подразделяются на судей в поле (на льду) и судей в бригаде (за пределами льда).

**Вбрасывание** - ввод шайбы в игру, в начале матча или после остановки игры. С момента вбрасывания начинается отсчёт времени матча.

**Вне игры (Офсайд)** - возникает в том случае, когда оба конька атакующего игрока пересекут синюю линию (в зоне атаки) до того, как это сделает шайба. При этом, если синюю линию пересекла только клюшка, или игрок заехал за синюю линию только одним коньком - нарушения нет и можно продолжать играть.

**Проброс** - бросок шайбы игроком со своей части поля, когда шайба пересекает красную линию у ворот противника, не зацепив никого из игроков. После проброса шайбу вбрасывают в зоне пробросившей команды.

**Пас через две линии** - хоккейный атавизм, суть которого состоит в том, что нельзя отдавать пас таким образом, чтобы шайба пересекала синюю и центральную линии. Большинство лиг отменило это правило около 10 лет назад.

**Нарушение** - несоблюдение правил игры в хоккей с шайбой. Карается различными штрафами в виде удаления или штрафного броска. Штрафы за различные нарушения прописаны в правилах игры в хоккей.

**Игра в большинстве/меньшинстве** - численное преимущество, либо наоборот меньшинство, команды, когда игрок одной из команд за нарушение правил удаляется с площадки.

**Овертайм** - добавочное время, которое выделяется судьями после окончания трёх периодов по 20 минут при равном счёте для выявления победителя и продолжается до первой заброшенной шайбы. Продолжительность овертайма определяется правилами.

**Буллит** - штрафной бросок шайбы. Буллиты бывают как послематчевыми, так и игровыми. Послематчевые могут назначаться для выявления победителя по окончании основного и дополнительного игрового времени. Игровой буллит назначается тогда, когда было совершено нарушение правил, против игрока, который вышел один на один с вратарем, и благодаря нарушению был лишен возможности забить гол.

**Тайм-аут** - перерыв в хоккее с шайбой, назначаемый по просьбе одной из команд. Каждой команде разрешено взять один 30-секундный тайм-аут в течение основного или дополнительного времени.

**Атака** - действия команды, направленные на забрасывание шайбы в ворота противника. Атака начинается, когда команда отбирает шайбу, и кончается с потерей шайбы, либо взятием ворот.

**Защита** - действия команды, направленные на защиту своих ворот. Действия в защите начинаются когда команда теряет шайбу, и кончаются с отбором шайбы, либо взятием ворот.

**Бросок** - общее название для действия в хоккее с шайбой, результатом которого является движение последней в том или ином направлении под

действием удара клюшкой.

**Щелчок (Слэпшот)** - разновидность броска шайбы, особенностью которого являются замах клюшки и её удар об лёд перед шайбой. Благодаря этому удару, клюшка слегка прогибается перед ударом, а крюк скользит 3-5 см по поверхности льда перед тем, как достигает ребра шайбы. Таким образом, скорость шайбы оказывается выше, поскольку на шайбу действует скорость движения крюка, масса хоккеиста, а также сила упругости клюшки.

**Кистевой бросок** - самый распространённый и наиболее точный бросок в хоккее. Выполняется внутренней стороной крюка за счет усилий, прилагаемых хоккеистом к клюшке через кисть "нижней" руки.

**Бросок с неудобной руки** - разновидность броска, при котором удар по шайбе наносится при помощи внешней стороны крюка. Считается одним из самых технически сложных видов броска.

**Ван-таймер (Бросок в одно касание)** - разновидность броска в хоккее с шайбой, при котором игрок бьёт по воротам без подготовки и без обработки шайбы в одно касание по скользящей шайбе. Вероятность забросить шайбу при таком броске очень высока.

**Пас** - важная составная часть действий игрока, в ходе которой шайба переправляется от игрока с шайбой партнеру.

**Обводка** - игровой прием, который направлен на обыгрывание противника в конкретной игровой ситуации. Обводка обеспечивается передвижением на коньках, ведением шайбы, а также обманными действиями.

**Финт** - движения хоккеиста, направленные на введение противника в заблуждение и обыгрывание в конкретной игровой ситуации.

**Спин-о-рама (Вертушка)** - очень эффективный, но технически сложный финт, связанный с резким разворотом игрока с шайбой на 360 градусов.

**Силовой прием (Хит)** - физические действия, направленные на отбор шайбы у противника.

**Мельница (Хип Чек)** - хит, проводимый путем приёма противника на бедро.

**Отбор шайбы** - переход шайбы от игрока одной команды к игроку другой. Происходит различными способами: с помощью отнятия шайбы клюшкой, силовых приёмов, перехватов.

**Прессинг** - ограничение действий соперника путём применения блокировок или силовых приёмов.

**Технико-тактические действия** - любые действия игрока, влияющие на ход игры. Например: обводки, передачи, броски, отборы шайбы.

**Плотность игры** - количество технико-тактических действий на площадке в минуту.

**Расстановка** - положение игроков друг относительно друга в рамках системы ведения игры

**Игра в откат** - пассивные оборонительные действия команды. При игре в откат игроки обороняющейся команды откатываются назад в оборону, слабо



прессингуют соперника, а отбор шайбы происходит, в основном, в зоне обороны.

**Форчекинг** - активные оборонительные действия команды. Форчекинг подразумевает активную борьбу за шайбу и плотный прессинг противника в зоне атаки.

**Чеккер** - игрок контратакующего плана. Специализируется на активном ведении силовой борьбы на льду, отборе шайбы у соперника, форчекинге, убивании меньшинства.

**Тафгай** - игрок хоккейной команды, основной задачей которого является устрашение противника, кулачные единоборства, "выключение" из игры наиболее опасных форвардов команды-соперника и защита самых ценных игроков своей команды.

**Домосед** - защитник оборонительного плана

**Бей-беги** - тактика игры в атаке. Особенностью тактики "бей-беги" является вброс шайбы форвардом в зону атаки из средней зоны, после которого партнёры нападающего производят резкое ускорение с целью обогнать защитников соперника в борьбе за шайбу.

**Сэйв** - отражённый или заблокированный вратарём бросок шайбы.

**Стойка (Стэндап)** - первый в истории стиль игры вратаря. Основан на "вертикальном" перекрывании ворот - отражение бросков непосредственно из стойки. Позволяет надёжно перекрывать верхнюю часть ворот.

**Баттерфляй** - достаточно новый стиль игры вратаря. Основан на "горизонтальном" перекрывании ворот - оба щитка вратаря лежат на льду. Эффективен для закрывания нижней части ворот.

**Гибрид (Полубаттерфляй)** - нечто среднее между стилями "стойка" и "баттерфляй". Основан на "диагональном" перекрывании ворот - только одна нога перекрывает нижний угол ворот.

**Хоккейный сленг:**

**Сидеть на банке** - безвылазно находиться в запасе.

**Полировать банку** - крайне редко выходить на лед в четвёртом звене. Всякий, прикативший со смены, подвигает такого игрока то вправо, то влево.

**Открывать калитку** - "сидеть на банке" для вратаря.

**Катить по рельсам** - играть слишком примитивно, бесхитростно. Игрока, который так действует, называют **трамваем**.

**Кончились рельсы** - хоккеиста остановили или прижали к борту соперники.

**Пройти по борту** - проскользнуть вдоль борта, обойдя соперника за счет силы и скорости.

**Окаянщики** - игроки с правым хватом клюшки.

**Паровозик** - оставление шайбы партнеру, который двигается за спиной отдающего.

**Карусель** - многочисленные оставления шайбы партнерам в зоне соперника. Проводится в ходе одной комбинации. Партнёры движутся по

кругу.

**Запустить бабочку** - совершить неудачный, несильный бросок, когда шайба летит кувырком или скачет по льду.

**Пустить бабочку** - пропустить подобную кувыркающуюся шайбу.

**Парашют** - переброс шайбы через противника.

**Нагрузить пятак** — постоянно атаковать, лезть на ворота, много бросать.

**Сбросить перчатки (Дать в пятак)** - устроить драку.

**Поднять на вилы** - зацепить соперника клюшкой снизу вверх.

**Попасть в домик** - забить гол вратарю между ног.

**Попасть в девятку** - забросить шайбу в верхний угол ворот.

**Наказать судью** - якобы случайно толкнуть арбитра или попасть в него шайбой.

**Увезти соперника** - отвлечь на себя внимание противника.

**Зашнуровать мозги** - финтами и обводкой заставить соперника опустить голову, засмотреться на шайбу, растеряться.

**Наполнять бутылочки** - играть в команде второстепенную роль, выполнять функции администратора.

**Смотреть кино** - судья проверяет по телемонитору, пересекла ли шайба линию ворот.

**Уйти в буфет** - потерять ворота для вратаря.

**Заехать на трибуны** - увлечься атакой, забежать слишком далеко.

**Плавить лед** - часто падать; скользить на коленях, спине.

**Зацепиться за линию** - упасть при входе в зону.

**Расколоть** - применить силовой прием, поймав противника на противоходе.

**Отдать на плаху** - отдать пас в точку, где партнера обязательно "расколют".

#### **5.4 Средства и методы учебного занятия**

Для решения задач подготовки обучающихся необходимы средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех или иных условиях.

**Средства учебного занятия:** основные упражнения (общеразвивающие и специальные упражнения) и вспомогательные (упражнения для игровой подготовки).

**Общеразвивающие упражнения** предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;

- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);

- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

**Специальные упражнения** - подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма обучающихся.

По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на следующие группы:

а) упражнения преимущественно аэробного воздействия: интенсивность выполнения - средняя, ЧСС - 140-150 уд/мин, продолжительность выполнения - от 10 мин и более;

б) упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие): интенсивность выполнения - переменная (ЧСС от 140 до 180 уд/мин), продолжительность всего упражнения до 10 - 15 мин. Для этой группы пригодны игры как полными, так и неполными составами, групповые упражнения в нападении, защите или их имитация;

в) упражнения анаэробной направленности: совершенствование быстроты (быстроты реакции, быстроты передвижения, быстроты одиночного движения); интенсивность выполнения упражнений - высокая, продолжительность выполнения одной серии от 10 до 20 с, продолжительность пауз отдыха между сериями 1-2 мин, количество серий в одном занятии 8-10;

г) упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-гликолитическое воздействие нагрузки); интенсивность выполнения - высокая (ЧСС до 180 уд/мин и выше), продолжительность выполнения одной серии от 30 с до 3 мин, паузы отдыха между сериями 1-4 мин, количество серий в одном занятии 6-8.

#### **Методы учебного занятия:**

Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

Методы для обучения и совершенствования технических приемов (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в учебное занятие «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

## **5.5 Общая физическая и специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

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

### **Упражнения для развития координационных движений:**

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. упражнения упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. игры и эстафеты с элементами акробатики..

### **Упражнения для развития быстроты:**

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время, бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время, игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

### **Упражнения для развития сил.**

Упражнения с набивными мячами, бег с отягощениями, по песку, в гору. преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. висы, подтягивание в висе. упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. приседания на одной и двух ногах. упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. упражнения с гантелями.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. бег в гору, вверх по лестнице, бег с

отягощениями. общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Специально физическая подготовка.*

#### **Упражнения для развития взрывной силы.**

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела, прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность, спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях, бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигнал, бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд), упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно, игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой), броски шайбы поточно в борт на время, бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 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.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, шпагат, полушпагат. упражнения с клюшкой с партнёром, «мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### **5.6 Техничко-тактическая подготовка**

#### **Техника игры.**

Техника передвижения на коньках. посадка (стойка) хоккеиста. техника скольжения на двух и одном коньках. техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком

(внутренним, наружным). остановки. изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу, бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом, бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения, старты из различных исходных положений. повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги, опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

#### **Техника нападения.**

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. обучение удару-броску с коротким и длинным замахом, обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком, обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа), обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканьем шайбы под клюшку соперника. обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

#### **Техника обороны.**

Отбор и выбрасывание шайбы клюшкой. подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. выбивание шайбы резким движением клюшки. приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

#### **Тактическая подготовка.**

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника, умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. выполнение тактических заданий на игру, умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком, передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и

выйди, скрестный выход, умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора, выход из зоны пробросом вдоль борта.

#### **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 её в момент приема шайбы соперником.

Подготовка вратаря.

#### **Техника игры вратаря.**

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперёд, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленного ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание её клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

#### **Тактика игры вратаря.**

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в скоростных и подвижных играх.

### **5.7 Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности учебных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

#### ***Во избежание травм рекомендуется:***

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким

покрытиям.

- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические** средства являются основными так как при нерациональном построении занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах учебного цикла.

Специальное **психологическое** воздействие. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости обучающихся.

**Гигиенические** средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшения тренированности.

#### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение учебного занятия;
- постепенное возрастание учебных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов занятий;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;

#### **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона занятия;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;



## **Медико-биологические средства восстановления:**

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- занятия в благоприятное время суток;

## **5.8 Методические рекомендации по выполнению упражнений по виду спорта «хоккей с шайбой»**

### **Общефизическая подготовка**

**Бег на 30м.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Обучающиеся стартуют по 2 - 4 человека.

**Смешанное передвижение на 1, 1,5 км.** Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на гимнастической скамье, руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения.

Ошибки:

- касание пола коленями;
- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации ИП на 0,5с.;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

## **5.9 Система контроля и зачетные требования**

### **Требования к уровню подготовленности обучающихся**

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической

подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в октябре-мае учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно календарного плана-графика.

**Программа  
контрольно-переводных испытаний**

Основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для перевода (отбора) в группы следующего года подготовки.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по физической подготовке.

Контрольно-переводные испытания		Девочки 8 лет			Мальчики 8 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,8	6,2	6,9	6,7	6,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	6	11	7	10	17
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+1	+3	+7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	135	110	120	140
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	21	30	21	24	35

Контрольно-переводные испытания		Девочки 9-10 лет			Мальчики 9-10 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	6,4	6,2	5,6	6,2	6,0	5,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	13	10	13	22
3	Наклон вперед из положения	+3	+5	+11	+2	+4	+8

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)						
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150	130	140	160
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	27	36	27	32	42

Контрольно-переводные испытания		Девочки 11-12 лет			Мальчики 11-12 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	6,0	5,8	5,3	5,7	5,5	5,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	14	13	18	28
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+13	+3	+5	+9
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165	150	160	180
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	30	40	32	36	46

Контрольно-переводные испытания		Девочки 13-15 лет			Мальчики 13-15 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	5,6	5,4	5,0	5,3	5,1	4,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	10	15	20	24	36
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+8	+15	+4	+6	+11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	170	190	215
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	34	43	35	39	49

Контрольно-переводные испытания		Девушки 16-17 лет			Юноши 16-17 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,0	4,9	4,7	4,4
2	Сгибание и разгибание рук в	9	11	16	27	31	42

	упоре лежа на полу (кол-во раз)						
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+7	+16	+6	+8	+13
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185	195	210	230
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	36	44	36	40	50

Контрольно-переводные испытания		Девушки 18 лет			Юноши 18 лет		
№	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
п/п							
1	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	4,8	4,6	4,3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	28	32	44
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+6	+8	+13
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	210	225	240
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	33	37	48

### 5.10 Материально техническое обеспечение программы

В образовательной деятельности широко используются здоровье сберегающие технологии. Наиболее эффективные методы обучения: - на оздоровительном этапе - комплексные занятия, на которых одновременно решаются задачи обучения, воспитания и всестороннего физического развития:

На данном этапе обучения традиционные методы физических упражнений сочетаются с методами разъяснения и наглядности.

В технической подготовке комплексно используется как обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение по фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение).

Занятия строятся с учетом возрастных особенностей и индивидуальной подготовленности обучающихся. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Для успешной реализации образовательной программы необходим специальный, пригодный для данного возраста инвентарь и оборудование,

чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения.

Для занятий используется следующее оборудование:

- Хоккейный корт 180 кв. м.
- Ворота 2 шт
- Клюшки 20 шт
- Шайбы 20 шт.

## РАЗДЕЛ 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ М.:Советский спорт, 2006

2. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.

3. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря - Мн.: Полымя, 1999.

4. Савин В.П. Теория и методика хоккея - М.: Академия, 2003

5. Твист П. Хоккей. Теория и практика - М.: Астрель АСТ, 2006.

6. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации  
(<http://www.minsport.gov.ru>);

2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (Москомспорт) (<http://sport.mos.ru>);

3. Официальный сайт Федерации хоккея России (<http://fhr.ru>);

4. Официальный сайт Международной федерации хоккея на льду (<http://www.iihf.com>);

5. Официальный сайт Континентальной хоккейной лиги (<http://www.khl.ru>);

6. <http://zshr.ru/> - Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова

7. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — Официальный сайт Министерства спорта РФ

**РАЗДЕЛ 7. ПРИЛОЖЕНИЯ**  
**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда и мерам безопасности для обучающихся**  
**на учебных занятиях по хоккею с шайбой.**