Областная государственная бюджетная нетиповая образовательная организация
«Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области
«Алые паруса»

СОГЛАСОВАНО

Экспертным советом
ОГБН ОО «Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области «Алые паруса»
Протокол № 4 от «27» 08 2021г

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
ОГБН ОО «Центр выявления
и поддержки одарённых детей
в Ульяновской области «Алые паруса»
Протокол № 1 от «30» 08 2021г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБН ОО «Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области «Алые паруса»
_____ М.Н.Алексеева

Приказ № 120 от «06» 09 2021г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ХОККЕЙ»

направленность: физкультурно-спортивная

уровень программы – продвинутый

Срок реализации программы: **9 месяцев**
Возраст обучающихся: **12-14 лет**

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Вижиченко Алексей Викторович

Ульяновск, 2021 г.

Структура дополнительной общеразвивающей программы

1. Комплекс основных характеристик программы 3
1.1 Пояснительная записка 3
1.2 Цели и задачи программы. 6
1.3 Содержание программы 7
1.3.1 Учебный план 7
1.4 Планируемые результаты. 11
2. Комплекс организационно-педагогических условий 12
2.1 Календарный учебный график 12
2.2 Условия реализации программы 17
2.3 Формы аттестации. 19
2.4 Оценочные материалы 21
Список литературы. 24

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

•Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

•Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 г. N 470, от 30.09.2020 г. N 533).

•Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

•Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).

•Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

•СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

•Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК –2563/05«О методических рекомендациях».

•Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242).

•Устав ОГБН ОО «Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области «Алые паруса».

•Локальные акты ОГБН ОО «Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области» «Алые паруса».

Уровень программы: продвинутый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа «Хоккей» направлена на освоение спортивно-технической, технико-тактической и соревновательной деятельности, а также выявление психофизических возможностей юных спортсменов в период обучения.

Актуальность программы: определяется формированием у спортсменов данной возрастной группы основных навыков здорового образа жизни. Основные показатели физического развития и его совершенствования позволят юным спортсменам более качественно осваивать приемы техники и тактики игры и в перспективе достигнуть более высокого уровня двигательной подготовленности.

Новизна программы: заключается в комплексном использовании в учебно-тренировочных занятиях широкого спектра педагогических и

инструментальных методов освоения современной соревновательной деятельности и способов выявления видов одаренностей у юных спортсменов данной возрастной группы.

Отличительные особенности программы: использование проработанного теоретического, методического материала и примеров передового практического опыта организации учебно-тренировочной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы: определяется единством построения целей и задач базового вида спорта хоккей в Ульяновской области, в соответствие со стандартами спортивной подготовки по данному виду спорта и целями и задачами системы дополнительного образования.

Адресат программы: 12 – 14 лет (учащиеся 6-8 классов).

Выбор данной возрастной категории обуславливается психофизиологическими особенностями детей среднего школьного возраста. А именно, наличие наиболее благоприятного периода в развитии повышенного интереса к занятиям и воспитанию коммуникативных, аналитических способностей и освоению видов физкультурно-спортивной деятельности.

Формы обучения: очная, с использованием современного дидактического материала (видеоматериалы, интерактивные средства обучения).

Формы занятий: теоретические, методические и практические занятия.

Виды занятий: в процессе учебно-тренировочного занятия применяются следующие виды педагогического воздействия. Демонстрация, пояснение, индивидуальное и групповое выполнение осваиваемых элементов целостного упражнения и их комбинаций. Используется анализ проделанной практической работы.

Объем программы: 216 часа.

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Хоккей является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития, направлен на систематические, четко спланированные учебно-тренировочные спортивные занятия. В учебно-тренировочных занятиях по хоккею участвуют юные хоккеисты, допущенные врачом и стоящие на учете в физкультурном диспансере. Медицинский контроль занимающихся осуществляется не реже двух раз в год. Перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний или травм, а также по направлению тренера юные хоккеисты проходят дополнительные врачебные обследования.

Учебно-тренировочная работа осуществляется на основе программного материала для теоретических, практических занятий, инструкторской и судейской практики.

Изучение теоретического материала проводится в форме бесед в начале либо в конце занятий, либо в течение всего занятия в качестве пояснения к теоретическому материалу. Практические занятия включают средства общей и специальной физической подготовки, техники и тактики игры в хоккей с шайбой.

Инструкторские навыки, а также навыки практического судейства приобретаются и совершенствуются учащимися на учебно-тренировочных занятиях и процессе проведения соревнований. Сроки проведения соревнований планируются с учетом конкретных условий учебно - тренировочной работы и календарем спортивно-массовых мероприятий и соревнований (принцип преемственности).

Учебно-тренировочная работа планируется с учетом периодизации спортивной тренировки (подготовительный, соревновательный и переходные периоды) и осуществляется на основании**:** учебного плана, программы, графика распределения часов, рабочего плана, плана-конспекта урока и расписания занятий.

Основной формат организации учебно-тренировочных занятий является тренировочное занятие в течение 1 (одного) академического часа, на котором значительно возрастает роль приобретения специальных навыков, умений, знаний в технике и тактике игры.

Развитие динамической силы, быстроты, ловкости, гибкости, скорости, соответствуя игровым способностям и физиологическим особенностям хоккеистов данного возраста. Все группы мышц тела необходимо развивать физическими упражнениями узкоспециализированной направленности равномерно и пропорционально. Данные требования по усвоению техники и изучения основ тактики является главным на всем протяжении обучения подростка.

Программа служит основным документом для построения подготовки хоккеистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста.

Методы, используемые в процессе обучения:

- Общепедагогические (словесные и наглядные);
- Специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод).

Программа предусматривает использование следующих форм учебной работы: фронтальная, индивидуальная, групповая, соревновательно-игровая, круговая и поточная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности; систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них юных хоккеистов.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать устойчивое представление о пользе занятий физическими и спортивными упражнениями;
- обеспечить всестороннее физическое развитие и игровую подготовленность хоккеистов;
- совершенствовать функциональные возможности организма посредством направленной спортивно - рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов.

Развивающие:

- развивать навыки овладения техническими приемами игры;
- развивать тактическое мышление;
- расширить двигательный опыт за счет овладения широким диапазоном двигательных действий из смежных видов спорта и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального стиля ведения спортивной борьбы.

Воспитательные:

- воспитывать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности. уметь применять на практике тактические и технические приемы.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Развитие отечественного хоккея и хоккея за рубежом	3	3	0	Тест.
2.	Формирование нравственных и этических основ личности	3	3	0	Тест.
3.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма	3	3	0	Тест.
4.	Правила игры, инструкторская и судейская практика	6	2	4	Тест.
5.	Общая физическая подготовка	42	2	40	Практическая работа. Зачет.
6.	Специальная физическая подготовка	52	2	50	Практическая работа. Зачет.
7.	Техника игры	51	4	47	Практическая работа. Зачет.
8.	Тактика игры и игровая подготовка	30	6	24	Практическая работа. Зачет.
9.	Этапный контроль (выполнение контрольных упражнений)	4	0	4	Практическая работа. Зачет.
10.	Воспитательная работа	12	0	12	Практическая работа. Тест.
11.	Психологическая подготовка	10	2	8	Практическая работа.Зачет.
	ИТОГО:	**216**	**27**	**189**	

Содержание учебного плана:

1. **Развития отечественного хоккея и хоккея за рубежом**.
   Теория: История развития хоккея, лекционный материал.
   Практика: Опрос в виде семинара.

2. **Формирование нравственных и этических основ личности.**

Теория: Физическая культура в системе физического воспитания общеобразовательных школ.

Основные задачи, формы и содержание физического воспитания внешкольных занятий физической культуры и спорта**.** Значение спортивных соревнований в системе физического воспитания образовательных учреждений и учреждений дополнительного образования. Общественное и личное значение занятий физической культуры и спорта.

Практика: Участие отечественных хоккеистов в розыгрыше первенства мира и Олимпийских игр. Ведущие игроки и тренеры отечественного хоккея.

3. **Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.**

Теория: Режим питания и питьевой режим, гигиена одежды и обуви. Мера предохранения от перегрева и обморожения.

***Практика*:** Режим питания и питьевой режим, гигиена одежды и обуви. Мера предохранения от перегрева и обморожения.

4. **Правила игры, место занятий, инвентарь**.

Теория: Поле для игры. Размеры поля и его разметка, разбор правил игры и отдельных положений, возникающих в ходе соревнований.

Практика: Подготовка к занятиям инвентаря и повседневный уход за ним.

5. **Общая и специальная физическая подготовка**.

Теория: Совершенствование общей физической подготовки, занимающихся с акцентом на развитие динамической силы, быстроты, ловкости, гибкости, скорости.

Практика: Строевые упражнения, основные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения с предметами, акробатические упражнения.

- *Бег* с ускорением до 30 метров. Бег с высокого старта до 60 метров. Бег с ускорением. Бег с препятствиями. Бег по пересеченной местности.
- *Прыжки* в высоту и длину. Метание мяча на дальность и в цель. Плавание.
- *Подвижные игры* с элементами общеразвивающих упражнений, равновесие, с бегом на скорость; игр с мячом.
- *Эстафеты* с элементами равновесия на полосе препятствий и т.д.
- *Упражнения для развития динамической силы***.** Приседание на одной или двух ногах. Приседания с сопротивлением. Отжимания. Сгибание рук в упоре и подтягивание. Перетягивание в парах. Толчки плечом, выталкивание из круга.
- *Упражнения для развития быстроты***.** Рывки с высокого старта. Пробегание по сигналу отрезков 15-30 метров из положения стоя. Изменение направления движения.
- *Прыжки* с одной ноги на другую, имитирующие бег на коньках. Прыжки через клюшку, гимнастические палки. Преодоление расстояний прыжками на одной ноге. Отталкивание двумя ногами. Прыжки по «полусферам».
- *Упражнения на развитие ловкости***.** Игры и эстафеты с мячом, подвижные игры. Бег с препятствиями.
- *Упражнения для вратарей***.** Жонглирование, ловля мяча с поворотом на 360 градусов. Ловля двух мячей одновременно.
- *Упражнения для развития гибкости***.** Маховые движения руками, ходьба широким шагом с наклоном поворотами туловища, вращение туловища. «Шпагаты» и «полушпагаты», «мост» из положения лежа.

6. **Техника игры в хоккей с шайбой**.

Теория: Бег на коньках. Ведение шайбы различными способами. Остановка шайбы. Броски шайбы, обманные движения (финты), ловля шайбы на себя. Техника игры вратаря. Ведение силовой борьбы.

Практика. Передвижение на коньках. Бег спиной вперед. Повороты с крестным шагом при беге спиной вперед. Повороты переступанием при беге спиной вперед. Торможение одним коньком. Торможение с поворотом с последующим ускорением.

- *Ведение шайбы*. Ведение шайбы способом «рубка», ведение шайбы с подкидкой через низкий борт и другие препятствия.
- *Остановка шайбы*. Остановка шайбы клюшкой с подстраховкой коньком. Остановка шайбы, скользящей далеко от хоккеиста.
- *Броски шайбы*. Кистевой бросок шайбы слева, справа, после ведения. Длинный бросок шайбы слева, справа, после ведения сбоку.
- *Удары* по шайбе с места, в движении, удар по шайбе, скользящей вперед.
- *Обманные движения (финты).* Обманные движения, *предшествующие броску, удару по шайбе. Обманные движения, предшествующие передаче шайбы.*
- *Толчки* туловищем и ведение силовой борьбы за шайбу. Прижимание владеющего шайбой к борту. Толчок плечом, грудью, бедром с последующим овладением шайбой.
- *Ловля* шайбы на себя. Положение хоккеиста при ловле шайбы на себя. Ловля шайбы свободной рукой, двумя руками, прием шайбы на туловище.
- *Техника* игры вратаря. Отбить шайбу рукой, держащей клюшку. Отбить шайбу клюшкой. Ловля шайб в «ловушку».

7. **Тактика игры в хоккей с шайбой**.

Теория: Тактические действия игрока, игрока с партнером, групповые и командные тактические действия. Тактика игры вратаря.

Практика: Обучение умению отрываться от противника для получения шайбы, передавать шайбу на свободное место и на клюшку, передавать шайбу, правильно взаимодействуя с партнером.

- Умение действовать в защите, в своей зоне, при атаке соперника, подстраховывать и помогать партнеру в «держании» игрока, в отборе шайбы. Умение действовать при вбрасывании шайбы в центре и других точках. Групповые и командные тактические действия.
- Тактика игры вратаря. Умение ориентироваться при выборе мечта в зависимости от направления атаки соперника.

8. **Соревнования по хоккею с шайбой**.

Теория: Установка на игру. Указания по ходу игры. Разбор проведенной игры.

Практика: Установка на игру. Указания по ходу игры. Разбор проведенной игры.

9. Выполнение контрольных упражнений.

Теория: Проведение контрольных занятий по мере освоения программного материала и соревнований.

Практика: Проведение контрольных занятий по мере освоения программного материала и соревнований.

10. Воспитательная работа.

Теория: Изучение и обсуждение событийных фактов из истории отечественного хоккея с целью анализа, посещение спортивных соревнований.

Практика: Изучение и обсуждение событийных фактов из истории отечественного хоккея с целью анализа, посещение спортивных соревнований.

11. Психологическая подготовка.

Теория. Изучение и обсуждение важных психологических качеств хоккеиста, особенностей взаимодействия в команде, психологических трудностей, возникающих у юных спортсменов.

Практика. Прохождение индивидуальной и групповой психологической диагностики. Участие в серии тренингов, с целью формирования важных психологических качеств спортсмена, а также улучшения внутрикомандного взаимодействия.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Формирование нравственных и этических основ личности хоккеиста.

Метапредметные результаты:

- Формирование знаний в области гигиена, самоконтроля, предупреждение травматизма.

Предметные результаты:

- Игровое и тактическое взаимодействие в команде.

В результате освоения программного материала обучающиеся должны знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением и повышением физической подготовленности;
- о физических качествах и способах их тестирования;
- о правилах игры в хоккей с шайбой;
- о тактических взаимодействиях.

должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата;
- выполнять различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- выполнять технические элементы игры в хоккей;
- организовать двустороннюю игру в хоккей с судейством.

2 Комплекс организационно-педагогических условий
2.1 Календарный учебный график

Место проведения:
Время проведения занятий:
Изменения расписания занятий:

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата проведения занятия		Причина изменения даты
					планируемая	фактическая	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Развитие отечественного хоккея и хоккея за рубежом	1	практическая				
2.	Развитие отечественного хоккея и хоккея за рубежом	1					
3.	Развитие отечественного хоккея и хоккея за рубежом	1		тест			
4.	Формирование нравственных и этических основ личности	1	практическая				
5.	Формирование нравственных и этических основ личности	1					
6.	Формирование нравственных и этических основ личности	1		тест			
7.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма	1	практическая				
8.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма	1					
9.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма	1		тест			
10.	Правила игры, инструкторская и судейская	2	практическая	тест			

	практика						
11.	Правила игры, инструкторская и судейская практика	2	практическая	тест			
12.	Правила игры, инструкторская и судейская практика	2		тест			
13.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
14.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
15.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
16.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
17.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
18.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
19.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
20.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
21.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
22.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
23.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
24.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
25.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
26.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
27.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
28.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
29.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
30.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
31.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
32.	Общая физическая подготовка	2	практическая				
33.	Общая физическая подготовка	2		зачет			
34.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
35.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
36.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
37.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
38.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				

39.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
40.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
41.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
42.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
43.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
44.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
45.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
46.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
47.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
48.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
49.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
50.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
51.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
52.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
53.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
54.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
55.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
56.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
57.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
58.	Специальная физическая подготовка	2	практическая				
59.	Специальная физическая подготовка	2		зачет			
60.	Техника игры	2	практическая				
61.	Техника игры	2	практическая				
62.	Техника игры	2	практическая				
63.	Техника игры	2	практическая				
64.	Техника игры	2	практическая				
65.	Техника игры	2	практическая				
66.	Техника игры	2	практическая				
67.	Техника игры	2	практическая				
68.	Техника игры	2	практическая				
69.	Техника игры	2	практическая				
70.	Техника игры	2	практическая				

71.	Техника игры	2	практическая				
72.	Техника игры	2	практическая				
73.	Техника игры	2	практическая				
74.	Техника игры	2	практическая				
75.	Техника игры	2	практическая				
76.	Техника игры	2	практическая				
77.	Техника игры	2	практическая				
78.	Техника игры	2	практическая				
79.	Техника игры	2	практическая				
80.	Техника игры	2	практическая				
81.	Техника игры	2	практическая				
82.	Техника игры	2	практическая				
83.	Техника игры	1	практическая				
84.	Техника игры	2		зачет			
85.	Техника игры	2		зачет			
86.	Тактика игры и игровая подготовка	2	практическая				
87.	Тактика игры и игровая подготовка	2	практическая				
88.	Тактика игры и игровая подготовка	2	практическая				
89.	Тактика игры и игровая подготовка	2	практическая				
90.	Тактика игры и игровая подготовка	2	практическая				
91.	Тактика игры и игровая подготовка	2	практическая				
92.	Тактика игры и игровая подготовка	2	практическая				
93.	Тактика игры и игровая подготовка	2	практическая				
94.	Тактика игры и игровая подготовка	2	практическая				
95.	Тактика игры и игровая подготовка	2	практическая				
96.	Тактика игры и игровая подготовка	2	практическая				
97.	Тактика игры и игровая подготовка	2	практическая				
98.	Тактика игры и игровая подготовка	2		зачет			
99.	Тактика игры и игровая подготовка	2		зачет			

100.	Тактика игры и игровая подготовка	2		зачет			
101.	Этапный контроль (выполнение контрольных упражнений)	2	практическая				
102.	Этапный контроль (выполнение контрольных упражнений)	2	практическая	зачет			
103.	Воспитательная работа	2	практическая				
104.	Воспитательная работа	2	практическая				
105.	Воспитательная работа	2	практическая				
106.	Воспитательная работа	2	практическая				
107.	Воспитательная работа	2	практическая				
108.	Воспитательная работа	2	практическая	тест			
109.	Психологическая подготовка	2	практическая				
110.	Психологическая подготовка	2	практическая				
111.	Психологическая подготовка	2	практическая				
112.	Психологическая подготовка	2	практическая				
113.	Психологическая подготовка	2	практическая	зачет			
	Итого:	**216**					

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Оснащение образовательного процесса:

- инструкции по технике безопасности при занятиях хоккеем;
- методическая литература по этому виду спорта;
- учебные фильмы и другие видеоматериалы о хоккее, лучших спортсменах и достижениях;
- спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для реализации программы;
- диагностические методики и контрольные нормативы.

Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:

- хоккейное поле;
- раздевалки и душевые;
- класс теоретической и тактической подготовки;
- игровой зал;
- бросковая зона;
- тренажерный зал.

Список спортивной формы и обуви:

- свитер;
- рейтузы;
- трусы специальные;
- краги;
- шапочка;
- налокотники;
- наплечники;
- шлем;
- щитки;
- защитные раковины;
- коньки.

Формы работы:

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.);
- групповые практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения, по утвержденному расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программой, установленной для воспитанников;
- спортивные соревнования различного масштаба;
- тренировочные занятия в рамках тренировочных сборов и лагерей;
- тренерская и судейская практика;

- просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по хоккею;
- психологическая и спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов).

Методические материалы

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе хоккеисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.
Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для хоккеиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных хоккеистов.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий и строится на базе освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, рациональной организации режима дня и учебы, производственной деятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы, участие во внутришкольных, территориальных, региональных соревнованиях, матчевых встречах, осуществление восстановительных, профилактических, оздоровительных мероприятий, медико-биологического обследования, педагогического тестирования. Просмотр учебных фильмов, кинопрограмм и спортивных мероприятий.

С целью сокращения случаев травматизма необходимо перед началом занятий знакомить юных хоккеистов с причинами, приводящими к травмам, требовать знания правил игры и их выполнения. Тренер должен внимательно следить, чтобы на тренировках и в игре не применялись грубые действия - опасные приемы, проводить повседневную воспитательную работу, бороться с грубостью, неуважением к товарищам по команде и к противнику во время игры.

Жесткую борьбу с опасной грубой игрой должны вести судьи, участвующие в соревнованиях.
Чтобы избежать травматизма, каждое учебно-тренировочное занятие надо

правильно строить: нагрузка должна увеличиваться постепенно, при изучении приемов от более легких переходить к более трудным и т.д. Занятия и соревнования необходимо проводить в условиях, не представляющих опасности для здоровья юных хоккеистов. Экипировка должна соответствовать антропометрическим данным спортсмена, соответствовать техническим стандартам по виду спорта хоккей.

2.3. Формы аттестации

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

• объема и эффективности соревновательной деятельности;

• объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

• врачебные обследования;

• антропометрические обследования;

• тестирование уровня физической подготовленности;

• тестирование технико-тактической подготовленности;

• расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;

• анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Включает аттестацию. После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы – итоговая.

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

Задачи системы контроля и зачетных требований:

• определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;

• выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в хоккее;

• выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

• внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, турнир, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации юных хоккеистов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;

2) полноту выполнения образовательной программы;

3) обоснованность перевода воспитанника на следующий этап или год обучения;

4) результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

2.4. Оценочные материалы

Тесты		Возраст		
		12-14 лет		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Общая подготовка				
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-
4	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек.)	49	46	44
5	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63
6	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2
7	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00
Специальная подготовка				
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	7,3	7,5	7,7
3	Челночный бег на коньках 18 х 12 м (сек)	49,9	50,6	51,0
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,72	1,13	1,54
8	Точность бросков шайбы в цель (кол-во очков)	17	16	14

Задачи текущего контроля.

Оценка общей физической подготовленности.

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

2. **Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

3. **Бег 30 м** с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

4. **Тройной прыжок с места** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий прыжок выполняется толчками одной ноги, при этом после третьего толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине тройного прыжка в метрах (даются две попытки).

5. **Пятикратный прыжок с места** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Выполнение аналогично с тестом **4**.

6. **Приседание со штангой**. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

Оценка специальной физической и технической подготовленности.

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

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

3. **Бег 30 м на коньках вперед лицом.** Оцениваются специальные скоростные качества(с).

4. **Бег 30 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту **3.**

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

6. **Челночный бег 8х12 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть двенадцать 8-метровых отрезков (до красной линии и

обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

7. **Челночный бег 5х54 м.** Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

8. **Слаломный бег без шайбы** (Рис. **1).** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводятся на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

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

9. **Слаломный бег** с **шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) И техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 7.

10. **Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота** (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

Рис. 2. Обводка пяти стоек

11. **Броски шайбы в ворота** с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

12. **Обводка трех стоек с последующим броском в ворота** (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Выполняется аналогично тесту **10.** 48

13. **Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и

проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта.

Список литературы

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. Хоккей. Учебник для вузов физической культуры/ Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2001
3. Костикова Л.В. Хоккей: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика хоккея». Для ВУЗов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Хоккей. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2001.
8. Букатин, А.Ю., В.М. Колузганов. Юный хоккеист. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. - М.: Терра-Спорт, 2000.
10. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002.
11. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
12. Колосков, В.И. Подготовка хоккеистов. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 классы. - М.: Просвещение, 2008.
14. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: Астрель, 2010.
15. Савин, В.П. Теория и методика хоккея. - М.: Академия, 2013.
16. Тарасов, А.В. Тактика хоккея. - М.: Физкультура и спорт, 1963.
17. Тарасов, А.В. Тренировочные упражнения хоккеиста. - М.: Физкультура и спорт, 1959.

Литература для учащихся

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др. -М, ФиС 2005.144 с.
2. Хоккей для начинающих. Т.С. Пинчук. -М. Физкультура и спорт, 2002. -224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 2001.207 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Подготовка игрока. Техника вне льда. Видео
2. Подготовка игрока. Тренировки на льду. Видео.
3. Функциональная подготовка вратаря вне льда. Видео.
4. Подготовка вратаря. Тренировка техники вне льда. Видео.
5.Подготовка вратаря. Стойка, позиция, поза. Видео.
6. Подготовка вратаря. Движение в воротах. Видео.
7. Вратарь. Парирование бросков. Видео.
8. Тактика Канада - Швеция. ЧМ-13. Видео.
9. Тактика Канада - Чехия. ЧМ-13. Видео.
10. Тактика команды. ЧМ-13. Россия - США. Видео.
11. Тактика команды. ЧМ-13 Канада - Швейцария. Видео.
12. Использование современных хоккейных технологий при подготовке вратаря.
13. Подготовка вратаря на льду. Видео.
14. Тренировка сборной России, Швейцария 2012г. Видео.
15. Методическое видео от Евгения Попихина.
16. Завершение атаки. Видео.
17. Подготовка игрока с использованием современных технологий.
18. Подготовка игрока на льду. Видео.
19. Подготовка игрока вне льда. Видео.

Перечень интернет-ресурсов

1. Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru
2. Детский хоккей (форум) - http://kidshockey.ru
3. Статистика хоккея - http://r-hockey.ru
4. Все о хоккее - http://allhockey.ru
5. Федерация хоккея России - http://www.fhr.ru
6. Международная федерация хоккея - http://www.iihf.com
7. Телеканал "Спорт" - http://www.sportbox.ru
8. Газета "Советский Спорт" - http://www.sovsport.ru
9. Газета "Спорт Экспресс" - http://www.sport-express.ru
10. Газета "Футбол Плюс Хоккей" - http://www.fhplus.ru
11. Газета "Прессбол" - http://pressball.by
12. Чемпионат.ру - http://www.championat.ru
13. Спорт.ру - http://sport.ru

14. Sports.ru - http://sports.ru
15. Спорт день за днем - http://www.sportsdaily.ru
16. Хоккейное обозрение - http://www.hockeyreview.ru
17. Наш Хоккей - http://www.russian-hockey.ru
18. 4-й Период - http://4period.ru
19. Хоккейная Правда - http://www.hockeypravda.ru
20. Хоккейная Страна - http://www.hockeyland.ru
21. Мир Хоккея – http://hockey-world.net