

**Муниципальное автономное учреждение
«ЛОДЕЙНОПОЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Россия 187700, Ленинградская область, г. Лодейное Поле, ул. Титова, д.45, к1
ТЕЛ./ФАКС: (81364)2-21-11, E-MAIL LOD.DUSCH@MAIL.R**

Принята на заседании
Педагогического совета МАУ
«Лодейнопольская СШ»
Протокол № «1» от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о. директора
МАУ «Лодейнопольская СШ»
№ «134» от 30.08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

Направленность программы: спортивно-физкультурная

Возраст обучающихся от 5 до 17 лет

Срок реализации программы: без ограничений

Разработчик: Карютин Роман Анатольевич
методист отделения по хоккею

Лодейное Поле
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей с шайбой в теории и методике физической культуры и спорта относится к группе спортивных игр или игровых видов спорта, также являясь командным видом спорта.

Игра проводится на ледовой площадке, ограниченной бортами со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с Правилами игры. На площадке одновременно находятся по пять полевых игроков и одному вратарю, облаченных в защитную экипировку. Всего на матч может быть заявлено до 23 человек.

Целью игры в хоккей – забросить шайбу в ворота соперника и не пропустить шайбу в свои ворота. Выигрывает команда, забросившая большее количество шайб в ворота соперника.

Продолжительность хоккейного матча составляет 60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут, после каждого периода следует перерыв. Если в основное время игра заканчивается вничью, назначается дополнительный период (овертайм). В дополнительном периоде игра продолжается до первой заброшенной шайбы. При окончании дополнительного периода с ничейным счетом пробиваются послематчевые броски (буллиты).

Для хоккея характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команд в целом. Стремление обыграть противника в быстроте действий, изобретательности, силе, точности, направленных на достижение победы, способствуют мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе сложной борьбы.

Одной из отличительных особенностей игровой деятельности хоккеистов является большой объем силовых единоборств, происходящих на хоккейной площадке. Выполнение технико-тактических приёмов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеиста высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, целеустремлённости.

Хоккей способствует развитию личности спортсмена, воспитанию физически крепких и мужественных людей.

С физиологической точки зрения специфика хоккея заключается в выполнении спортсменами большого объема физической работы разной мощности в условиях дефицита времени и пространства. Во время матча хоккеист проводит на льду около 15-20 игровых смен, в среднем звенья меняются через каждые 30-45 секунд. Выполнение технико-тактической работы на максимально возможной скорости, совмещаемой с силовыми единоборствами и сложно координационной деятельностью, делает хоккей одним из самых трудных для освоения в техническом отношении видов спорта. Возможно, именно благодаря этому хоккей столь популярен среди

многочисленных болельщиков и любителей, которые активно осваивают тонкости игры.

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»).

- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утверждённые письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 г.

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утверждённые директором ФГБУ ФЦОМОФВ в 2021 г.

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности отделения хоккей МАУ «Лодейнопольская спортивная школа».

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

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности

организма. Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с шайбой отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки хоккеистов.

Образовательные принципы, заложенные в основу программы:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- непрерывности процесса физического воспитания;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания тренирующих воздействий;

ФОРМУЛИРОВКА ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основной **целью** программы является физическое образование, воспитание посредством организации занятий хоккеем, а также формирование у детей интереса к физической культуре и занятиям хоккеем, всестороннее гармоническое развитие физических способностей, психических качеств, интеллекта, укрепления здоровья.

Задачи, решаемые на ознакомительном уровне:

1. Формирование интереса к целенаправленным занятиям хоккеем с шайбой;
2. Укрепление здоровья и разносторонняя физическая подготовка спортсменов, в процессе которой основное внимание уделяется развитию гибкости, скоростных и координационных способностей, прежде всего, средствами гимнастики, спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, видов единоборств, плавания и др.);
3. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, ловля, передачи, броски и др.);
4. Обучение основам техники хоккея с шайбой (приемам самостраховки, передвижению на коньках, владению клюшкой и шайбой);
5. Воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;
6. Развитие психических процессов (восприятия, представления, мышления, памяти, внимания, воли и др.);
7. Формирование базовых теоретических знаний по избранной специализации;
8. Привитие элементарных навыков гигиены;
9. Ознакомление с основами правил игры в хоккей с шайбой.

Задачи, решаемые на базовом уровне:

1. Всесторонняя физическая подготовка с акцентом на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей (преимущественно на льду);

2. Обучение основам техники силовых приемов, освоение и совершенствование техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой;

3. Освоение основ индивидуальной и групповой тактики (варианты взаимодействия в парах и тройках);

4. Развитие и формирование волевых качеств (целеустремленности, самостоятельности, уверенности др.);

5. Освоение игровой деятельности;

6. Овладение простейшими теоретическими знаниями по теории и методике хоккея с шайбой, правилам игры в хоккей с шайбой;

7. Развитие специальных двигательных качеств на базе повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности;

8. Формирование устойчивых двигательных навыков при освоении основных приемов техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой;

9. Ознакомление и освоение основ командной тактики и закрепление индивидуальной и групповой тактики;

10. Закрепление освоенных технико-тактических навыков в соревновательной деятельности;

11. Развитие и формирование волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, инициативности и др.);

12. Овладение теоретическими знаниями по теории и методике хоккея с шайбой;

13. Изучение правил и особенностей игры в хоккей с шайбой;

Задачи, решаемые на углублённом уровне:

1. Дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;

2. Развитие общей, скоростной, скоростно-силовой и специальной выносливости, координационных способностей;

3. Расширение арсенала технической и тактической подготовленности и дальнейшее совершенствование ранее освоенных приемов (добиться автоматизированности выполнения технических приемов; выполнения приемов свободно, экономично и надежно; умения выполнить прием на высокой скорости; необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов;

4. Обучение командной тактике игры в нападении и защите;

5. Развитие и формирование волевых качеств (выдержки и самообладания), игрового внимания и мышления;

6. Приобретение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам игры;

7. Прохождение судейской практики, оказание помощи в судействе хоккейных матчей спортсменов, участие в обслуживании хоккейных матчей команд младшей возрастной категории (судейство соревнований);

Преимущество программы:

Используемые в образовательной деятельности технологии хоккея решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования;

- Создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- Являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

- Формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

- Обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма за счёт многофункциональности игровой деятельности;

- Расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе хоккея;

- Являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

В содержании программы специфика хоккея сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств – быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей дошкольного и школьного возраста.

В настоящее время набирает популярность женский хоккей, в связи с этим программу могут осваивать не только мальчики/юноши, но и девочки/девушки.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для обучающихся МАУ «Лодейнопольская СШ» от 5 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем и имеет 3 уровня:

1. **Ознакомительный уровень** – дети 5-7 лет.
2. **Базовый уровень** – дети 8-11 лет.
3. **Углублённый уровень** – дети 12-17 лет.

Уровни обучения		
Ознакомительный	Базовый	Углублённый
Возраст, лет	Возраст, лет	Возраст, лет

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Недельная нагрузка варьируется в зависимости от возраста учащихся от 2-х до 10 академических часов в неделю (1 академический час – 45 минут).

Итогами реализации дополнительной общеобразовательной программы являются **экспертная оценка** уровня технической и тактической подготовки обучающихся, а также выполнение **промежуточных** и **итоговых** нормативов, *общей физической* и *специальной физической* подготовленности.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в сентябре – октябре и **годовая** в апреле – мае. **Итоговая** аттестация занимающихся проводится по окончании реализации программы.

ОБЪЁМ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Возраст для зачисления	Минимальная, максимальная наполняемость групп (человек)	Учебная нагрузка		Условия перевода на следующий учебный год
		в неделю, ч	годовая, за 42 недели, ч	
5 лет	10-25	2	84	Выполнение нормативов по ОФП
6 лет	10-25	4	168	Выполнение нормативов по ОФП
7 лет	10-25	4	168	Выполнение нормативов по ОФП
8 лет	10-25	4	168	ЭО, выполнение нормативов по ОФП и СФП*
9 лет	10-25	4	168	ЭО, выполнение нормативов по ОФП и СФП
10 лет	10-25	4	168	ЭО, выполнение нормативов по ОФП и СФП
11 лет	10-25	6	252	ЭО, выполнение нормативов по ОФП и СФП
12 лет	10-25	6	252	ЭО, выполнение нормативов по ОФП и СФП
13 лет	10-25	8	336	ЭО, выполнение нормативов по ОФП и СФП
14 лет	10-25	8	336	ЭО, выполнение нормативов по ОФП и СФП
15 лет	10-25	10	420	ЭО, выполнение нормативов по ОФП и СФП
16 лет	10-25	10	420	ЭО, выполнение нормативов по ОФП и СФП
17 лет	10-25	10	420	ЭО, выполнение нормативов по ОФП и СФП

*Примечание:

ЭО – экспертная оценка

ОФП – общефизическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ФОРМЫ И РЕЖИМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основная форма обучения в спортивной школе очная, в некоторых случаях возможна дистанционная форма обучения.

Формы организации деятельности на занятиях: индивидуальные, индивидуально-групповые, групповые, фронтальные – по подгруппам.

Тип занятий: теоретический, контрольно-тестовый, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, сборы, матчевая встреча, учебная игра, соревнование.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

1. *Словесные* – устное изложение создаёт у учащихся предварительные представления об изучаемом движении, объяснение заданий до и во время тренировки; рассказ об истории возникновения хоккея, об истории развития в нашей стране и т.д.; беседы воспитательные, мотивационные; объяснение техники выполнения упражнений, правил игры и тактических действий; анализ выполнения технических и тактических действий, анализ игр соперников, игры игроков, звеньев и команды в целом.

2. *Наглядные* – показ выполнения упражнений; демонстрация видеоматериалов – просмотр тренировок и игр; показ иллюстраций и диаграмм по хоккейной тематике.

3. *Практический* – тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу.

Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Срок реализации программы – весь период обучения в спортивной школе.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты формируются за счёт освоения программы и направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию, саморазвитию и личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами хоккея, накоплению необходимых знаний, ценностных установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения программы, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения программы, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами хоккея, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по хоккею и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты на ознакомительном уровне:

1. Проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

2. Проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

3. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

4. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

5. Способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

6. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

7. Понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты на ознакомительном уровне:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

2. Умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4. Умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

5. Понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

6. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и

соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

7. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8. Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

9. Способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Планируемые предметные результаты на ознакомительном уровне:

1. Формирование представлений о значении занятий хоккеем как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

2. Формирование знаний по истории возникновения игры в хоккей, достижениях отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

3. Формирование представлений о разновидностях хоккея и основных правилах игры в хоккей с шайбой; составе хоккейной команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь));

4. Характеристика упражнений и комплексов упражнений: общефизической, корригирующей направленности; подготовительного, специального воздействия для занятий хоккеем; для развития физических качеств и двигательных способностей; индивидуальных технических элементов хоккея, методики их выполнения;

5. Формирование навыков безопасного поведения во время занятий хоккеем; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий хоккеем;

6. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

7. Формирование основ организации самостоятельных занятий хоккеем со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами хоккея;

8. Способность составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления голеностопных суставов;

9. Способность выполнять подготовительные и специальные упражнения хоккеиста в т. ч. имитационные упражнения хоккеиста (в зале, на катке); технические элементы хоккея в передвижении на коньках: бег, повороты, торможения и остановки, старты, прыжки;

10. Демонстрировать свободное передвижение на коньках по площадке с использованием различных видов перемещений;

11. Способность выполнять технические элементы хоккея владения клюшкой и шайбой (ведение, передачи, броски, удары, остановки, прием); основные способы держания клюшки (хваты) и простые тактические действия (индивидуальные и групповые); простые технические действия вратаря: основная стойка, передвижение, ловля и отбивание шайбы;

12. Способность анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

13. Участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

14. Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности;

15. Демонстрация во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качества личности, организованности, ответственности;

16. Проявление уважительного отношения к партнёрам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях хоккеем.

Планируемые личностные результаты на базовом уровне:

1. Воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития хоккея, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

2. Формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами хоккея профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и тренерами;

4. Овладение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

5. Формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по хоккею;

6. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

Планируемые метапредметные результаты на базовом уровне:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами хоккея, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать

мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

5. Умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

7. Формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты на базовом уровне:

1. Понимание роли и значения занятий хоккеем в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2. Знание роли главных хоккейных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, общих сведений о развитии отечественных и зарубежных хоккейных клубов, игроках ведущих хоккейных клубов региона и Российской Федерации, принесших славу российскому хоккею;

3. Знание правил соревнований по виду спорта хоккей; знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по хоккею и основных функций судей, жестов судьи; применение и соблюдение правил игры в хоккей в процессе учебной и соревновательной деятельности, правил соревнований и судейской терминологии в игре;

4. Умение классифицировать: физические упражнения и использовать правила подбора физических упражнений для развития физических качеств хоккеиста; общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий хоккеиста, определять их эффективность.

5. Описание и демонстрация правильной техники выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в хоккее;
6. Знание определений тактической и технической подготовки хоккеиста; описание тактических и технических элементов игры в хоккей; характеристика и владение методикой технических и тактических элементов хоккея, их применение их в учебных, игровых заданиях;
7. Применение техники владения клюшкой и шайбой (ведение, обводка, финты, бросок, удары, остановка, отбор) в игровых ситуациях;
8. Выполнение комплекса приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования, перехватов шайбы различным способом в игре хоккей;
9. Применение групповых тактических действий (переключение, взаимодействие защитников с вратарем, оборонительные системы и др.) в игровой и соревновательной деятельности;
10. Умение характеризовать амплуа полевых игроков при игре в хоккей; определять амплуа игроков и выбирать позицию игроков в зависимости от игровой ситуации;
11. Умение демонстрировать атакующие действия с шайбой и без шайбы, командные атакующие действия и способы атаки и контратаки в хоккее, тактические комбинации при различных игровых ситуациях;
12. Умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике владения клюшкой и шайбой (ведение, обводка, финты, бросок, удары, остановка, отбор) и ошибки в технике передвижения на коньках различным способом;
13. Знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею в качестве зрителя, болельщика (фаната);
14. Характеристика внешних признаков утомления. Осуществление самоконтроля и применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях хоккеем; способность применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;
15. Соблюдение правил личной гигиены и ухода за хоккейным спортивным инвентарем и оборудованием; подбора спортивной одежды и обуви для занятий хоккеем;
16. Способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств хоккея, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
17. Знание контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности хоккеиста, умение проводить тестирование уровня физической подготовленности юного хоккеиста, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;

18. Взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые личностные результаты на углублённом уровне:

1. Патриотизм, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития хоккея в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

2. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы главных хоккейных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных хоккейных клубов;

3. Сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами хоккея;

4. Сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

5. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами хоккея;

6. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами хоккея как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

7. Реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение оказывать первую помощь.

Планируемые метапредметные результаты на углублённом уровне:

1. Умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность по хоккею;

2. Умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

3. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

4. Способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

Планируемые *предметные* результаты на углублённом уровне:

5. Знание истории развития современного хоккея, традиций клубного хоккейного движения в мире, в Российской Федерации, в регионе, легендарных отечественных и зарубежных хоккеистов и тренеров, принесших славу российскому и мировому хоккею;

6. Характеристика роли и основных функций главных хоккейных организаций/федераций (международные, российские), осуществляющих управление хоккеем;

7. Умение анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных);

8. Понимание роли занятий хоккеем как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств; характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств;

9. Использование навыков: организации и проведения самостоятельных занятий по хоккею, составления индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений; самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности; применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях хоккеем в учебной и соревновательной деятельности;

10. Знание и применение основ формирования сбалансированного питания хоккеиста;

11. Подбор, составление и выполнение упражнений с учетом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности;

12. Использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств хоккеиста; специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий хоккеиста, определение их эффективности;

13. Знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств хоккеиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений;

14. Классификация техники и тактики игры в хоккей, технических и тактических элементов хоккея. применение и владение техническими и тактическими элементами в игровых заданиях и соревнованиях; выполнение командных атакующих действий и способов атаки и контратаки в хоккее, тактических комбинаций при различных игровых ситуациях;

15. Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий хоккеиста;
16. Демонстрация совершенствования техники передвижения на коньках, техники владения клюшкой и шайбой, техники игры вратаря, индивидуальных, групповых и командных тактических действий;
17. Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в хоккей; судейской практики;
18. Определение признаков положительного влияния занятий хоккеем на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
19. Соблюдение требований безопасности при организации занятий хоккеем, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах вовремя занятий физическими упражнениями, и хоккеем в частности;
20. Использование занятий хоккеем для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
21. Проведение тестирования уровня физической подготовленности хоккеистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья, сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами;
22. Ведение дневника по физкультурной деятельности, включая оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленностью, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
23. Способность проводить самостоятельные занятия по хоккею по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
24. Знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг».

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе учебного процесса и состоянии учащихся. Он охватывает все стороны учебного процесса. Объективная информация о состоянии учащихся в ходе учебной и соревновательной деятельности позволяет анализировать полученные данные, вносить соответствующие коррективы в учебный процесс и целенаправленно управлять им.

Планирование и контроль неотделимы друг от друга. В целях получения достоверной информации используются разнообразные методы контроля: сбор мнений учащихся и тренеров; анализ рабочей документации учебного процесса;

педагогические наблюдения во время учебного и соревновательного процессов; определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность учащихся на учебных занятиях (хронометраж, пульсометрия, видеозапись и т.д.); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов; медико-биологические измерения и т.д.

С организационной точки зрения принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа. В его программу входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащегося после серии занятий и игр для внесения соответствующих корректировок в учебную и соревновательную деятельность.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации об эффективности текущей работы и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятий.

В детском хоккее 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 основных раздела.

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовленность учащихся оценивается:

1. Визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);

2. На основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Для оценки технико-тактической подготовки учащихся применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (оценивается техника передвижения на коньках).

2. Обводка пяти стоек с последующим броском по воротам (скорость и точность броска) – оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.

3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата – шесть бросков, с неудобного – четыре броска.

Точнее и объективнее можно оценивать технико-тактическую подготовленность учащихся с помощью методики педагогических наблюдений за учебной и соревновательной деятельностью.

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

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально обоснованной методике с использованием четырёхрядной шкалы оценок (Савин, 2003).

Контроль учебной деятельности ведётся на основе оценки учебной нагрузки и эффективности учебной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объёма и интенсивности, при этом за показатель объёма принимается суммарное количество выполненной работы в часах, а за показатель интенсивности – её напряжённость (балл), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объёма следует отнести количество учебных дней, учебных занятий и часов, затраченных на учебные занятия.

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

Эффективность учебного процесса определяется по степени выполнения учебных заданий на занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, результатам официальных игр.

Для оценки общей и специальной физической подготовки учащихся применяют тесты:

ТЕСТЫ ПО ОФП (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Контрольные испытания	Бег 20/30 м (не более сек) *		Прыжок в длину с места (не менее см) * Пятикратный прыжок в длину с места (не менее м, см) *		И.п. Упор лежа. сгибание и разгибание рук (кол- во раз) (не менее см) *		И.п. Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук *(не менее кол- ва раз)		Бег 400 м		Бег 1/3 км с высокого старта (не более мин, сек) *	
Возраст	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю		Ю	Д	Ю	Д
5 лет	5,0	5,5	100	95	10	5						
6 лет	4,9	5,4	110	100	12	6						
7 лет	4,8	5,3	115	105	14	7						
8 лет	4,7	5,2	120	110	16	8					5,05	6,25
9 лет	4,6	5,1	125	115	18	9					4,95	6,05
10 лет	4,5	5,0	130	120	19	10					4,75	5,45
11 лет	5,7	5,8	140	130	-	11	3				4,55	5,25
12 лет	5,5	5,6	150	135	-	12	5				4,35	5,15
13 лет	5,3	5,4	160	140	-	13	7				4,25	5,05
14 лет	5,1	5,5	170	145	-	14	8				4,15	4,55
15 лет	5,0	5,3	180	150	-	15	9				4,05	4,45
16 лет	4,9	5,2	11,70	9,30	-	16	9		1,15	1,20	15,2	17,2
17 лет	4,8	5,1	11,80	9,40	-	18	10		1,10	1,15	15,0	17,0

ТЕСТЫ ПО СФП (СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Контрольные испытания	Бег на коньках 20/30 м** (не более сек)		Бег на коньках спиной вперед 20м/30м* * (не более сек)		Бег на коньках слаломный без шайбы** (не более сек)		Бег на коньках слаломный с ведением шайбы** (не более сек)		Бег на коньках челночный 6х9 м/5х54м** (не более сек)		Бег на коньках челноч- ный в стойке вратаря *** (не более сек)		Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря** * (не более сек)	
Возраст	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д

5 лет	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6 лет	4,8	5,7	6,8	7,6	13,5	14,0	16,0	18,5	17,4	18,6				
7 лет	4,7	5,6	6,7	7,5	13,2	13,8	15,6	18,0	17,2	18,4				
8 лет	4,6	5,5	6,6	7,4	13,1	13,7	15,4	17,5	17,0	18,2				
9 лет	4,5	5,4	6,5	7,3	13,0	13,6	15,2	17,0	16,8	18,0				
10 лет	4,4	5,3	6,4	7,2	12,9	13,5	15,0	16,5	16,6	17,8				
11 лет	5,8	6,4	7,3	7,9	12,5	13,0	14,5	15,0	16,5	17,5	42	45	43	47
12 лет	5,6	6,3	7,2	7,8	12,3	12,8	14,3	14,5	16,3	17,3	42	45	42	46
13 лет	5,4	6,1	7,1	7,7	12,2	12,7	14,1	14,3	16,1	17,1	42	45	41	45
14 лет	5,2	5,8	7,0	7,6	12,0	12,6	13,9	14,1	15,9	16,9	41	45	40	44
15 лет	4,9	5,5	6,9	7,5	11,8	12,4	13,8	14,0	15,7	16,7	41	45	39	43
16 лет	4,7	5,3	6,8	7,4	11,6	12,2	13,6	13,8	48	54	40	45	39	43
17 лет	4,5	5,1	6,6	7,2	11,4	12,0	13,4	13,6	46	52	38	43	37	41

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Возраст	Технико- тактическая подготовка	Соревновательная подготовка (Интегральная)	Теоретическая	Инструкторская и судейская подготовка (практика)	Диагностика и мониторинг	Всего часов
5 лет	76	-	4	-	4	84
6 лет	156	-	4	-	8	168
7 лет	156	-	4	-	8	168
8 лет	122	30	8	-	8	168
9 лет	122	30	8	-	8	168
10 лет	122	30	8	-	8	168
11 лет	144	60	40	-	8	252
12 лет	144	60	40	-	8	252
13 лет	188	80	40	20	8	336
14 лет	188	80	40	20	8	336
15 лет	232	100	60	20	8	420
16 лет	232	100	60	20	8	420
17 лет	232	100	60	20	8	420

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 5 ЛЕТ

№ п/п	Название раздела, темы, вида подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	ТТП	78	2	76	тестирование
3	Соревновательная подготовка (Интегральная)	-	-	-	соревнования, учебная игра
4	Диагностика и мониторинг	4	-	4	контрольно-тестовые упражнения
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	учебные игры, судейство
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Всего часов	84	4	80	

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 6 ЛЕТ

№ п/п	Название раздела, темы, вида подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	ТТП	158	2	156	тестирование
3	Соревновательная подготовка (Интегральная)	-	-	-	соревнования, учебная игра
4	Диагностика и мониторинг	8	-	8	контрольно-тестовые упражнения
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	учебные игры, судейство
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Всего часов	168	4	80	

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 7 ЛЕТ

№ п/п	Название раздела, темы, вида подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	ТТП	158	2	156	тестирование
3	Соревновательная подготовка (Интегральная)	-	-	-	соревнования, учебная игра
4	Диагностика и мониторинг	8	-	8	контрольно-тестовые упражнения
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	учебные игры, судейство
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Всего часов	168	4	80	

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 8 ЛЕТ

№ п/п	Название раздела, темы, вида подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	ТТП	128	4	124	тестирование
3	Соревновательная подготовка (Интегральная)	30	2	28	соревнования, учебная игра
4	Диагностика и мониторинг	8	-	8	контрольно-тестовые упражнения
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	учебные игры, судейство
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Всего часов	168	8	160	

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 9 ЛЕТ

№ п/п	Название раздела, темы, вида подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	ТТП	128	4	124	тестирование
3	Соревновательная подготовка (Интегральная)	30	2	28	соревнования, учебная игра
4	Диагностика и мониторинг	8	-	8	контрольно-тестовые упражнения
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	учебные игры, судейство
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Всего часов	168	8	160	

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 10 ЛЕТ

№ п/п	Название раздела, темы, вида подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	ТТП	128	4	124	тестирование
3	Соревновательная подготовка (Интегральная)	30	2	28	соревнования, учебная игра
4	Диагностика и мониторинг	8	-	8	контрольно-тестовые упражнения
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	учебные игры, судейство
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Всего часов	168	8	160	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 11 ЛЕТ

№ п/п	Название раздела, темы, вида подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	ТТП	182	34	148	тестирование
3	Соревновательная подготовка (Интегральная)	60	4	56	соревнования, учебная игра
4	Диагностика и мониторинг	8	-	8	контрольно-тестовые упражнения
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	учебные игры, судейство
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Всего часов	252	40	212	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 12 ЛЕТ

№ п/п	Название раздела, темы, вида подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	ТТП	182	34	148	тестирование
3	Соревновательная подготовка (Интегральная)	60	4	56	соревнования, учебная игра
4	Диагностика и мониторинг	8	-	8	контрольно-тестовые упражнения
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	учебные игры, судейство
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Всего часов	252	40	212	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 13 ЛЕТ

№ п/п	Название раздела, темы, вида подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	ТТП	226	26	200	тестирование
3	Соревновательная подготовка (Интегральная)	80	8	72	соревнования, учебная игра
4	Диагностика и мониторинг	8	-	8	контрольно-тестовые упражнения
5	Инструкторская и судейская практика	20	4	16	учебные игры, судейство
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Всего часов	336	40	296	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 14 ЛЕТ

№ п/п	Название раздела, темы, вида подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	ТТП	226	26	200	тестирование
3	Соревновательная подготовка (Интегральная)	80	8	72	соревнования, учебная игра
4	Диагностика и мониторинг	8	-	8	контрольно-тестовые упражнения
5	Инструкторская и судейская практика	20	4	16	учебные игры, судейство
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Всего часов	336	40	296	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 15 ЛЕТ

№ п/п	Название раздела, темы, вида подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	ТТП	290	46	244	тестирование
3	Соревновательная подготовка (Интегральная)	100	8	92	соревнования, учебная игра
4	Диагностика и мониторинг	8	-	8	контрольно-тестовые упражнения
5	Инструкторская и судейская практика	20	4	16	учебные игры, судейство
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Всего часов	420	60	360	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 16 ЛЕТ

№ п/п	Название раздела, темы, вида подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	ТТП	290	46	244	тестирование
3	Соревновательная подготовка (Интегральная)	100	8	92	соревнования, учебная игра
4	Диагностика и мониторинг	8	-	8	контрольно-тестовые упражнения
5	Инструкторская и судейская практика	20	4	16	учебные игры, судейство
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Всего часов	420	60	360	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ 17 ЛЕТ

№ п/п	Название раздела, темы, вида подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	ТТП	290	46	244	тестирование
3	Соревновательная подготовка (Интегральная)	100	8	92	соревнования, учебная игра
4	Диагностика и мониторинг	8	-	8	контрольно-тестовые упражнения
5	Инструкторская и судейская практика	20	4	16	учебные игры, судейство
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Всего часов	420	60	360	

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ 5-7 ЛЕТ

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУППЫ 5 ЛЕТ

№ п/п	Виды подготовки	Кол- во (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Техническая подготовка	68	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6
2	Тактическая подготовка	8	1		1	1	1	1	1	1		1
3	Участие в соревнованиях											
4	Теоретическая подготовка	4	1		1			1				1
5	Тестирование и контроль	4		2							2	
Всего часов		84	9	9	9	8	8	9	8	8	8	8

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУППЫ 6 ЛЕТ

№ п/п	Виды подготовки	Кол- во (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Техническая подготовка	144	15	12	15	15	15	15	15	15	12	15
2	Тактическая подготовка	12	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1
3	Участие в соревнованиях											
4	Теоретическая подготовка	4	1			1			1			1
5	Тестирование и контроль	8		4							4	
Всего часов		168	17	17	17	17	17	16	17	16	17	17

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУППЫ 7 ЛЕТ

№ п/п	Виды подготовки	Кол- во (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Техническая подготовка	144	15	12	15	15	15	15	15	15	12	15
2	Тактическая подготовка	12	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1
3	Участие в соревнованиях											
4	Теоретическая подготовка	4	1			1			1			1
5	Тестирование и контроль	8		4							4	
Всего часов		168	17	17	17	17	17	16	17	16	17	17

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 8-11 ЛЕТ

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУППЫ 8 ЛЕТ

№ п/п	Виды подготовки	Кол- во (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Техническая подготовка	100	10	9	10	10	10	10	10	10	10	11
2	Тактическая подготовка	22	4		2	2	2	2	2	2	2	4
3	Участие в соревнованиях	30	2	4	4	4	4	4	4	4		
4	Теоретическая подготовка	8	1		1	1	1	1	1	1		1
5	Тестирование и контроль	8		4							4	
Всего часов		168	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУППЫ 9 ЛЕТ

№ п/п	Виды подготовки	Кол- во (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Техническая подготовка	100	10	9	10	10	10	10	10	10	10	11
2	Тактическая подготовка	22	4		2	2	2	2	2	2	2	4
3	Участие в соревнованиях	30	2	4	4	4	4	4	4	4		
4	Теоретическая подготовка	8	1		1	1	1	1	1	1		1
5	Тестирование и контроль	8		4							4	
Всего часов		168	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУППЫ 10 ЛЕТ

№ п/п	Виды подготовки	Кол- во (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Техническая подготовка	100	10	9	10	10	10	10	10	10	10	11
2	Тактическая подготовка	22	4		2	2	2	2	2	2	2	4
3	Участие в соревнованиях	30	2	4	4	4	4	4	4	4		
4	Теоретическая подготовка	8	1		1	1	1	1	1	1		1
5	Тестирование и контроль	8		4							4	
Всего часов		168	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУППЫ 11 ЛЕТ

№ п/п	Виды подготовки	Кол- во (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Техническая подготовка	96	10	8	10	10	10	10	10	10	8	10
2	Тактическая подготовка	48	6	4	6	4	4	4	4	4	6	6
3	Участие в соревнованиях	60	4	8	8	8	8	8	8	8		
4	Теоретическая подготовка	40	6	2	2	4	4	4	4	4	4	6
5	Тестирование и контроль	8		4							4	
Всего часов		252	26	26	26	26	26	26	26	26	22	22

УГЛУБЛЁННЫЙ УРОВЕНЬ 12-17 ЛЕТ

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУППЫ 12 ЛЕТ

№ п/п	Виды подготовки	Кол- во (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Техническая подготовка	96	10	8	10	10	10	10	10	10	8	10
2	Тактическая подготовка	48	6	4	6	4	4	4	4	4	6	6
3	Участие в соревнованиях	60	4	8	8	8	8	8	8	8		
4	Теоретическая подготовка	40	6	2	2	4	4	4	4	4	4	6
5	Тестирование и контроль	8		4							4	
Всего часов		252	26	26	26	26	26	26	26	26	22	22

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУППЫ 13 ЛЕТ

№ п/п	Виды подготовки	Кол- во (ч)	Сентяб рь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Техническая подготовка	104	12	8	10	10	10	10	10	10	12	12
2	Тактическая подготовка	84	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10
3	Участие в соревнованиях	80	10	10	10	10	10	10	10	10		
4	Теоретическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Инструкторская и судейская практика	20			2	2	2	2	2	2	4	4
6	Тестирование и контроль	8		4							4	
Всего часов		336	34	34	34	34	34	34	34	34	34	30

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУППЫ 14 ЛЕТ

№ п/п	Виды подготовки	Кол- во (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Техническая подготовка	104	12	8	10	10	10	10	10	10	12	12
2	Тактическая подготовка	84	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10
3	Участие в соревнованиях	80	10	10	10	10	10	10	10	10		
4	Теоретическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Инструкторская и судейская практика	20			2	2	2	2	2	2	4	4
6	Тестирование и контроль	8		4							4	
Всего часов		336	34	34	34	34	34	34	34	34	34	30

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУППЫ 15 ЛЕТ

№ п/п	Виды подготовки	Кол- во (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Техническая подготовка	128	14	12	12	12	12	12	10	8	18	18
2	Тактическая подготовка	104	10	10	10	10	10	10	10	10	10	14
3	Участие в соревнованиях	100	8	12	12	12	12	12	16	16		
4	Теоретическая подготовка	60	6	4	6	6	6	6	6	6	6	8
5	Инструкторская и судейская практика	20	4		2	2	2	2		2	4	2
6	Тестирование и контроль	8		4							4	
Всего часов		420	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУППЫ 16 ЛЕТ

№ п/п	Виды подготовки	Кол- во (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Техническая подготовка	128	14	12	12	12	12	12	10	8	18	18
2	Тактическая подготовка	104	10	10	10	10	10	10	10	10	10	14
3	Участие в соревнованиях	100	8	12	12	12	12	12	16	16		
4	Теоретическая подготовка	60	6	4	6	6	6	6	6	6	6	8
5	Инструкторская и судейская практика	20	4		2	2	2	2		2	4	2
6	Тестирование и контроль	8		4							4	

Всего часов	420	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
-------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУППЫ 17 ЛЕТ

№ п/п	Виды подготовки	Кол- во (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Техническая подготовка	128	14	12	12	12	12	12	10	8	18	18
2	Тактическая подготовка	104	10	10	10	10	10	10	10	10	10	14
3	Участие в соревнованиях	100	8	12	12	12	12	12	16	16		
4	Теоретическая подготовка	60	6	4	6	6	6	6	6	6	6	8
5	Инструкторская и судейская практика	20	4		2	2	2	2		2	4	2
6	Тестирование и контроль	8		4							4	
Всего часов		420	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал сформирован с учетом специфики хоккея, задач, стоящих перед группой и возрастными особенностями юных хоккеистов в соответствии с учебным планом.

Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: технической, тактической, теоретической. Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая часть реализуется в ходе практических занятий, отдельно часы теоретической подготовки не предусмотрены.

Ознакомительный уровень 5-7 лет

- История зарождения хоккея.
- Легендарные отечественные хоккеисты и тренеры.
- Достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх.
- Основные правила соревнований игры в хоккей с шайбой.
- Хоккейный словарь терминов и определений.
- Состав команды. Функции игроков в команде. Роль капитана команды.
- Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по хоккею. Жесты судьи.
- Хоккей как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
- Правила безопасного поведения во время занятий хоккеем.
- Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.
- Хоккейный инвентарь полевого игрока и вратаря.
- Уход за хоккейным спортивным инвентарем и оборудованием.
- Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий хоккеем.
- Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами хоккея; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов.
- Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.
- Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами хоккея.
- Основы организации самостоятельных занятий хоккеем со сверстниками.

- Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

- Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.

- Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

Базовый уровень 8-11 лет

- История развития отечественных и зарубежных хоккейных клубов; ведущие игроки хоккейных клубов региона и Российской Федерации.

- Названия и роль главных хоккейных организаций/федераций (международные, российские), осуществляющие управление хоккеем.

- Хоккейные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные хоккеисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на Чемпионатах Европы, мировых первенствах, Олимпийских играх.

- Требования безопасности при организации занятий хоккеем.

- Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению.

- Хоккейный словарь терминов и определений. Правила соревнований игры в хоккей.

- Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по хоккею. Жесты судьи.

- Амплуа полевых игроков при игре в хоккей.

- Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств хоккеиста.

- Понятия и характеристика технических и тактических элементов хоккея, их название и методика выполнения.

- Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею в качестве зрителя.

- Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

- Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий хоккеем. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

- Правильное сбалансированное питание хоккеиста.

- Тестирование уровня физической подготовленности в хоккее.

Углублённый уровень 12-17 лет

- История развития современного хоккея в мире, в Российской Федерации, в регионе.

- Роль и основные функции главных хоккейных организаций/федераций (международные, российские), осуществляющие управление хоккеем.

- Хоккейные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные хоккеисты и тренеры.

- Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).

- Требования безопасности при организации занятий хоккеем. Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению.

- Занятия хоккеем как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств.

- Хоккейный словарь терминов и определений. Правила соревнований игры в хоккей.

- Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею в качестве зрителя.

- Организация и проведение самостоятельных занятий по хоккею.

- Составление планов и самостоятельное проведение занятий по хоккею.

- Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

- Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

- Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

- Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий хоккеем.

- Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

- Правильное сбалансированное питание хоккеиста.

- Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

- Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

- Тестирование уровня физической подготовленности в хоккее.

Психологическая и теоретическая подготовка имеют исключительно важное значение для хоккея. Это во многом определяется специфическими особенностями как тренировочной, так и соревновательной деятельностью хоккеиста. Наиболее важными отличительными особенностями являются: передвижение хоккеиста на коньках на высокой скорости, обилие силовой борьбы, резкая смена интенсивности, необходимость быстро принимать решения и прогнозировать развитие игровой ситуации. Исходя из вышеперечисленного, становится понятным почему к психологической подготовке хоккеиста предъявляются повышенные требования. С точки зрения психологической подготовки необходимо воспитание морально-волевых качеств, эмоциональной устойчивости. Исключительно важной для хоккеиста является способность быстро правильно принимать правильные решения, для этого хоккеист должен различать игровые ситуации, что требует высокого уровня теоретической и интеллектуальной подготовленности. Немаловажным является работа по созданию благоприятной атмосферы внутри команды.

- обучает хоккеистов быть частью команды, соблюдать правила и социальные нормы;

- воспитывает уважительное отношение к своим товарищам по команде, тренерам, противникам, должностным лицам, администрации и родителям.

- воспитывает личностные качества для достижения командного результата.

2. Техническая подготовка

Технический приём в хоккее, как и в других спортивных играх, есть двигательное действие, степень владения которым характеризуется двигательным умением и двигательным навыком. В этой связи процесс обучения техническим приёмам тесно взаимосвязан с закономерностями формирования двигательных умений и навыков.

Успешность обучения во многом зависит от степени готовности учащихся к овладению техническим приёмам. Различают физическую, моторную и психическую готовность.

Недостаточная физическая готовность снижает эффективность освоения технических приёмов. Например, успешное овладение приёмами бега на коньках требует определённого уровня развития силы мышц и подготовки суставных связок ног.

С моторной готовностью связана быстрота овладения техническими приёмами, которая определяется координацией движений и накоплением двигательного опыта. Их недостаток должен быть компенсирован предварительной подготовкой с введением в неё соответствующих подводящих упражнений, более доступных учащимся.

Психическая готовность определяется степенью мотивации к освоению технических приёмов, как наиболее важной предпосылкой достижения конечной цели, устойчивостью интересов к занятию данным видом спорта, уровнем развития таких психических качеств как настойчивость, решительность, смелость, инициативность.

В процессе обучения двигательным действиям принято выделять три этапа, которые соответствуют определённым стадиям формирования двигательного навыка и различаются по педагогическим задачам, а также по содержанию средств и методов:

1. этап начального разучивания технического приёма;
2. этап углублённого разучивания технического приёма;
3. этап закрепления и дальнейшего совершенствования технического приёма.

Этап начального разучивания. Основная задача этого этапа сводится к созданию представления у занимающихся об изучаемом техническом приёме и овладению его структурой. Изучение приёма обычно начинают с создания общего представления о нём путём сообщения знаний, формирования зрительного, логического образа выполняемого приёма. Следует раскрыть сущность приёма, его значимость в игровой деятельности, целесообразность и эффективность использования.

Формируя зрительный образ выполняемого технического приёма, целесообразно сочетать натуральный показ с демонстрацией наглядных пособий: видеозаписи и т.д. Логическому осмыслению структуры приёма с акцентом на выполнение его отдельных фаз и их последовательность помогает разумное сочетание объяснения и показа, а также сопровождение показа приёма словесным комментарием.

Формирование кинестезического образа изучаемого приёма осуществляется путём его опробирования, т.е. практического прочувствования отдельных фаз движения и движения в целом. Таким образом, для формирования общего представления об изучаемом приёме в процессе обучения используются словесные и демонстрационные методы.

Освоение основной техники приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощённых условиях. Сложный приём целесообразно изучать по частям, предварительно расчленив его на отдельные фазы (части), выделив в них главные и второстепенные. Овладев каждой из них в отдельности, следует переходить к выполнению укрупнённых частей и приёма в целом.

На этапе начального разучивания приёма, особенно при недостаточном двигательном опыте обучаемых, появляются неточности в движениях и заметные отклонения от требований правильного его выполнения: нарушается структура движения, появляются ненужные детали, скованность в движении, движения выполняются на пониженной скорости.

Некоторые из этих неточностей и отклонений связаны с закономерностями начального этапа формирования двигательного навыка и вполне допустимы. Наряду с этим возможны ошибки, обусловленные погрешностями в методике обучения и неблагоприятными условиями:

- недостатки в физической подготовке обучаемых и отсутствие у них необходимого двигательного опыта;
- недостаточное понимание занимающимися структуры движений и двигательной задачи;
- неудовлетворительный контроль и самоконтроль в выполнении приёма;
- неблагоприятные условия при выполнении приёма (низкого качества инвентарь, плохой лёд и др.);
- пониженная восприимчивость обучаемых из-за наступившего утомления.

При обучении техническим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Снижение качества выполнения приёма – сигнал к прекращению его выполнения. Интервал отдыха между повторениями должен обеспечивать восстановление обучаемых, однако его продолжительность должна быть в таких пределах, чтобы следующие повторения приходились на достаточно высокий уровень функционирования различных систем организма, при оптимальной

возбудимости ЦНС. Большие перерывы между занятиями ведут к частичному угасанию условнорефлекторных связей, лежащих в основе формирования двигательных умений и навыков. Поэтому занятия по обучению техническим приёмам нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Этап углублённого разучивания. Главная задача обучения на данном этапе – добиться правильного выполнения приёма, в том числе в усложнённых условиях, т.е. сформировать двигательное умение.

На этом этапе путём многократного повторения приёма уточняют технику движения по временным, пространственным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых, усваивают должный ритм движений, добиваются свободного и слитного выполнения приёма как в стандартных, так и в усложнённых условиях. Всё это достигается с помощью группы словесных и демонстрационных методов, метода стандартно-повторного упражнения, а также игрового и соревновательного методов.

После того как выполнение приёма в стандартных условиях стало совершенным, условия усложняют, вводят различные сочетания и их варианты. Например, приём выполняется на месте и в движении, в сочетании с другими приёмами, из различных исходных положений, на высокой, но контролируемой скорости, с включением незначительных противодействий. Эффективность обучения на данном этапе заметно повышается при должной организации контроля и самоконтроля в процессе выполнения движения. Для этого целесообразно применение различных приборов срочной информации (секундомер и т.д.) и тренажёрных устройств (тренажёр для катания и т.д.) Усвоение технического приёма зависит от режима выполнения упражнений, соотношения нагрузки и отдыха, величины проявления скоростных и силовых качеств. Длительное выполнение приёма в полную силу нецелесообразно, так как приводит к ошибкам в технике.

По мере освоения приёма дозировка упражнений может увеличиваться. Однако выполнение упражнений на фоне значительного утомления нецелесообразно, так как нередко приводит к ошибкам. Упражнения лучше выполнять серийно – 3 – 4 серии с интервалом отдыха между ними 3 – 5 мин. Количество повторений в серии будет зависеть от сложности технического приёма, от энергозатрат на его выполнение, от степени его освоенности.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Основная задача обучения на данном этапе сводится формированию прочного двигательного навыка, обеспечивающего надёжное выполнение технического приёма в быстро меняющейся игровой (соревновательной) деятельности. Для этого необходимо добиться:

- автоматизированности выполнения упражнения;
- выполнения приёма свободно, экономично и надёжно;
- умения выполнить приём на высокой скорости;
- необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приёма.

Автоматизированность, лёгкость, экономичность при выполнении приёма достигается за счёт совершенствования управляющей системы путём многократных повторений приёма в различных сочетаниях и условиях, с периодическим выключением зрительного анализатора и переключением внимания на другие действия. Способствует этому и решение других задач, в том числе тактических, при ослабленном контроле со стороны сознания, направленном главным образом на наиболее важные фазы движения, на лёгкость и экономичность выполнения приёма, на избавление от излишней закрепощённости.

Надёжность и вариативность выполнения технического приёма обеспечиваются многократным его повторением в сложных условиях, при появлении больших величин физических и психических напряжений, при действии различных сбивающих факторов, а именно активного противодействия соперника; усложнение условий (ограничение пространства и времени, внезапное изменение игровой ситуации), наступившего утомления, излишнего волнения и др.

В хоккее особое значение имеет умение выполнять технические приёмы на высокой скорости. Для этого применяют ступенчатое увеличение так называемых контролируемых скоростей, доводя их до возможного максимума и формируя устойчивый навык выполнения приёма на высокой скорости.

На данном этапе наряду с методами стандартно-повторного упражнения широко используют методы вариативно-переменного упражнения, игровой, соревновательный и сопряжённого воздействия.

Игровой и соревновательные методы способствуют повышению устойчивости игрового навыка в условиях противоборства с соперником, психологической напряжённости, внезапно меняющейся игровой ситуации.

Метод сопряжённого воздействия позволяет совершенствовать технический приём и одновременно направлено воздействовать на повышение уровня физической и тактической подготовленности.

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования технических приёмов в связи с выполнением приёмов в усложнённых условиях и переключением внимания на другие объекты возможно появление ошибок: излишняя закрепощённость, незначительное нарушение структуры движения. Чтобы исправить ошибки, надо внимательно проанализировать движения. Контрастным сопоставлением нужного варианта с выполняемым можно выявить непригодные элементы движения. Концентрирую на них внимание в процессе повторения приёма в несколько упрощённых условиях, следует добиться правильного его выполнения, после чего снова можно переходить на выполнение приёма в усложнённых условиях.

Рассмотренные здесь общие принципы построения педагогического процесса по этапам обучения являются основополагающими. Их следует применять с учётом возраста и подготовленности занимающихся, типа их нервной системы, условий обучения и специфических особенностей

конкретного приёма. Для более глубокого и детального представления о закономерностях обучения техническим приёмам игры необходимо рассмотреть так называемые частные методики обучения отдельным техническим приёмам.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ

Передвижение на коньках – это неестественное, достаточно сложное по координации движение, требующее определённого физического и психического напряжения. Поэтому для успешного освоения различных способов передвижения на коньках нужна соответствующая предварительная подготовка.

Крайне важно ещё до выхода на лёд выполнить на занятиях серию общеподготовительных, специально-подготовительных и подводящих упражнений.

Общеподготовительные упражнения преимущественно направлены на подготовку двигательного аппарата, особенно мышц и связок нижних конечностей, координацию движений. В их числе: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие, типа зарядки, различные прыжковые и акробатические упражнения.

Специально-подготовительные упражнения предназначены для целенаправленного воздействия на мышечные группы и качества, которые преимущественно связаны с передвижением на коньках. По структуре они адекватны основным движениям хоккеиста. К ним относятся: ходьба в основной стойке хоккеиста, имитация бега на коньках, в том числе прыжковая, на месте и с продвижением вперёд, имитация бега скрестными шагами по кругу влево и вправо, имитация бега скрестными шагами по ломанной линии (змейкой) и др.

Подводящие упражнения – это различные передвижения на коньках в основной стойке хоккеиста на резиновом коврике в спортивном зале и на укатанном снегу. Они способствуют освоению отталкивающих движений коньками, скольжению на них и как бы подводят к освоению основных элементов техники передвижения на коньках.

Обучение технике передвижения на коньках при выходе на лёд начинают с освоения отталкивающих движений попеременно левой и правой ногой и скольжения на двух и одной ноге. При этом обращают внимание на то, чтобы при отталкивании носок конька разворачивался слегка наружу, а движение ноги было направлено назад – в сторону. После толчка скольжение на одном и двух коньках осуществляется в положении «основная стойка», т.е. ноги слегка согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, туловище несколько наклонено вперёд. Первые упражнения обычно выполняют без клюшки. Параллельно можно изучать простейшие способы торможения: «плугом» и «полуплугом». После того как занимающиеся научатся правильно выполнять толчок и скользить на двух ногах и особенно на одном коньке, удерживая равновесие, следует переходить к изучению бега *скользящими шагами*, как основному звену конькобежной подготовки.

При обучении бегу скользящими шагами надо обратить внимание на посадку хоккеиста, перенос ОЦМ и загрузку ноги в фазе одноопорного отталкивания, на продолжительное скольжение на одной ноге и полное выпрямление ноги в конце отталкивающего движения. Важное значение имеет и оптимальное подтягивание стопы ноги (невысоко надо льдом, но так, чтобы не задевать носком конька льда), мягкая, плавная постановка конька после фазы подтягивания, синхронные движения рук и ног (руки с клюшкой выносятся кпереди скользящей ноге, одновременно с переносом ОЦМ).

Типичные ошибки при обучении скользящим шагам проявляются обычно в следующем:

- движение на прямых ногах;
- туловище сильно наклонено вперёд за счёт сгибания в тазобедренном суставе, голова опущена;
- продолжительное скольжение на двух коньках;
- слишком короткое по времени скольжение на одном коньке, слабо выражен перенос ОЦМ на впереди скользящую ногу;
- слабое по силе и обрывистое отталкивание;
- при подтягивании конька после отталкивания носок конька скребёт по льду;
- асинхронность в движении рук и ног.

Многократное повторение движений с акцентом на правильное выполнение наиболее важных фаз, исправление ошибок, в том числе с помощью подводящих упражнений, позволяет в относительно короткий срок освоить этот способ передвижения на коньках.

Параллельно с бегом скользящими шагами обучают простейшим поворотам. Сначала выполняют поворот (влево и вправо) на двух коньках, не отрывая их ото льда, затем поворот на внутреннем коньке попеременными толчками внешним коньком. После их освоения можно перейти к повороту переступанием, а затем к повороту скрестными шагами.

Наиболее сложным по координации и технике исполнения является поворот скрестными шагами, так как в процессе его выполнения движения ног ассиметричны: «внутренняя» нога больше согнута в коленном суставе, и отталкивание ею выполняется внешним ребром лезвия конька, а «внешняя» нога переносится скрестным движением с последующим толчком внутренним ребром лезвия конька.

При выполнении этого приёма могут появляться следующие типичные ошибки:

- отсутствие необходимого наклона туловища и разворота плеч в сторону поворота;
- недостаточное сгибание ног в коленном суставе;
- в заключительной фазе отталкивания нога остаётся согнутой;

- резкая и жёсткая постановка конька на лёд после выполнения толчка из-за чрезмерно высокого поднимания ноги в скрестном движении.

В процессе обучения большинство хоккеистов выполняют повороты в одну сторону (больше влево) лучше, чем в другую. В связи с этим целесообразно уделять больше внимания выполнению поворотов в «неудобную» сторону. По мере овладения рассмотренными здесь техническими приёмами передвижения на коньках, как правило, появляется хорошая устойчивость, умение управлять коньками. Продолжая обучение, следует переходить к изучению приёмов, требующих больших физических усилий: торможениям, стартам и бегу короткими шагами.

Способы торможения «плугом» и «полуплугом» осваиваются на начальном этапе обучения передвижению на коньках, потом начинают изучение торможения на параллельных коньках с поворотом туловища на 90° левым и правым боком. Затем обучают торможению на одном коньке с поворотом туловища на 90° и, наконец, торможению на двух или одном коньке с поворотом туловища на 90° прыжками. При выполнении поворотов нужно контролировать своевременность отклонения туловища в сторону, противоположную движению, и амортизированное сгибание ног в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах, что способствует гашению скорости поступательного движения.

Изучение стартов бега короткими шагами целесообразно проводить параллельно с закреплением техники торможений. Начинать следует с обучения старту лицом вперёд с акцентом на более низкую посадку и увеличение наклона туловища вперёд в исходном положении, что позволяет сделать первое мощное отталкивание. Важно обращать внимание и на разворот конька носком наружу под углом 85-87° во время выполнения толчка, на частоту шагов и силу отталкивающих движений. После освоения старта лицом вперёд переходят к изучению старта боком вперёд, а затем к стартам из различных положений. В процессе обучения стартов и бега короткими шагами нужно практиковать упражнения в переходе с бега короткими шагами на бег скользящими шагами и наоборот, а также переход с бега короткими шагами на торможение, после которого вновь следует старт и выполнение бега в том же или обратном направлении.

К обучению бегу спиной вперёд, как менее естественному и наиболее сложному способу передвижения, приступают после того, как освоены рассмотренные способы передвижения. Начинать надо со скольжения спиной вперёд по прямой и ломанной линии без отрыва коньков ото льда. В беге этим способом важно освоить толчковое движение, выполняемое не носковой частью, а всей «рабочей» плоскостью внутреннего ребра конька путём разворота пятки кнаружи. Сила толчка будет заметно больше, если своевременно перед толчком ОЦМ будет перемещён на толчковую ногу. После этого можно переходить к выполнению поворотов в движении спиной вперёд, сначала влево и вправо по дуге, затем повороты из положения лицом вперёд в положение спиной вперёд и

обратно. Освоив эти приёмы, переходят к изучению наиболее технически сложного приёма передвижения на коньках – бега спиной вперёд скрестными шагами.

В качестве подводящих упражнений используют:

- бег спиной по прямой линии, попеременно отталкиваясь правой и левой ногой;

- бег спиной вперёд переступанием по дуге (вправо и влево) и ломанной линии (змейкой), не делая скрестного движения ногами после окончания толчка.

После правильного и свободного выполнения этих упражнений можно рассчитывать на успешное выполнение бега спиной вперёд скрестными шагами.

Овладев отдельными приёмами передвижения на коньках, надо включать их почти в каждое занятие и выполнять в сочетаниях с другими приёмами передвижения, с приёмами владения клюшкой и шайбой, во взаимосвязи с развитием физических качеств, в стандартных, усложнённых и сложных внезапно меняющихся условиях игровой деятельности. В процессе обучения важно добиваться:

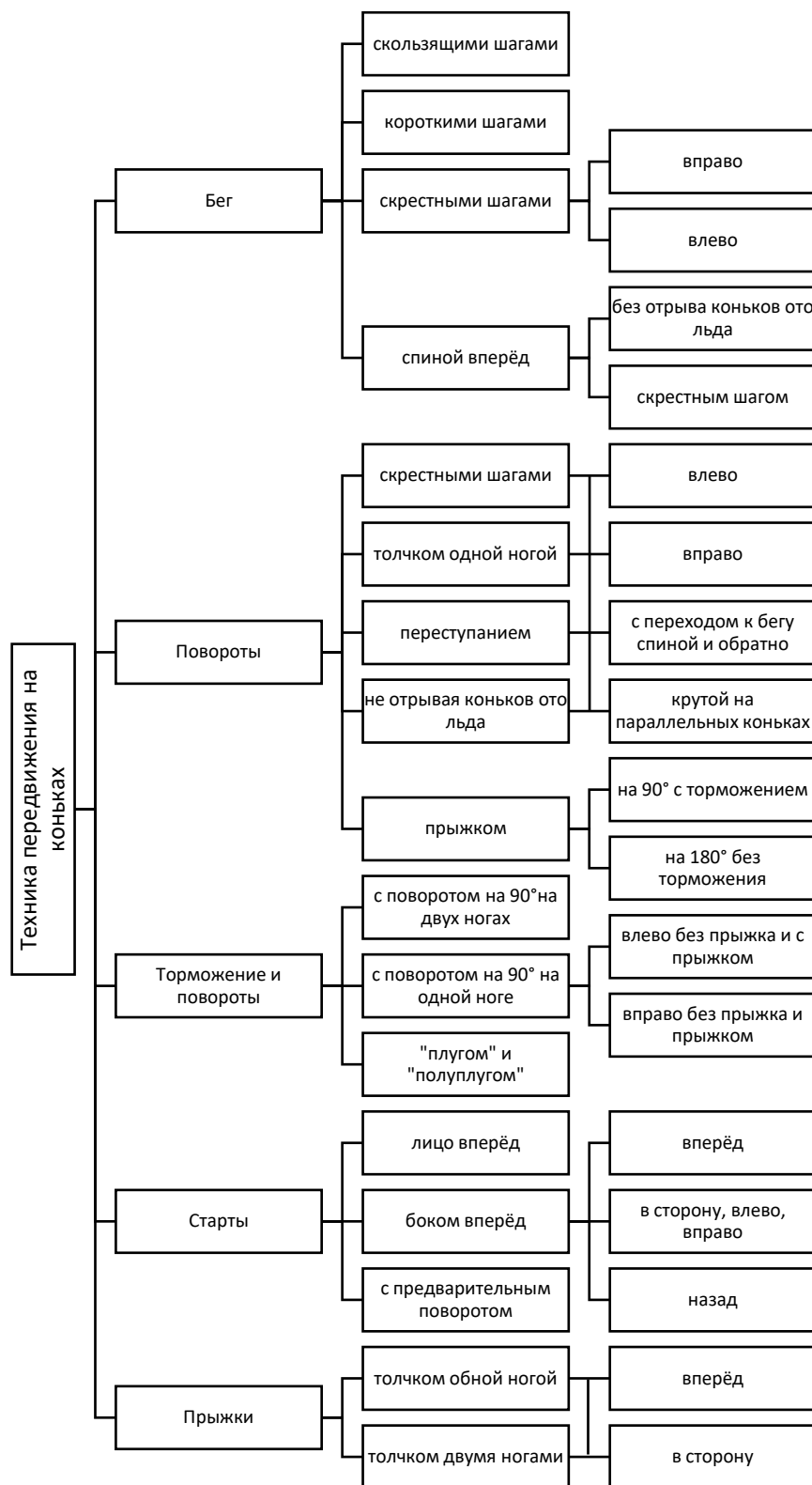
- эффективности выполнения различных приёмов передвижения на коньках, т.е. рациональности, лёгкости, непринуждённости, экономичности;

- вариативности, т.е. умения частично видоизменять одни приёмы и быстро переключаться на другие в соответствии с быстро меняющимися игровыми ситуациями;

- высокой скорости передвижения, быстроты манёвра;

- надёжности (устойчивости к действию сбивающих факторов).

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ



ПРИЁМЫ ТЕХНИКИ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

№	Приёмы катания	Уровень программы, возраст занимающихся												
		Ознакомительный			Базовый				Углублённый					
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Ходьба по льду лицом вперёд без опоры													
2	Ходьба по льду лицом вперёд с опорой													
3	Ходьба по льду лицом вперёд с переступанием через предметы													
4	Ходьба по льду приставным шагом с переступанием через предметы													
5	Ходьба по льду приставными шагами в правую и левую стороны													
6	Ходьба по льду скрёстным шагом с переступанием через предметы													
7	Ходьба по льду скрёстными шагами в правую и левую стороны													
8	Ходьба по резиновой и уплотненной снежной дорожке													

9	Ходьба с сильно развернутыми наружу (вовнутрь) носками													
10	Равновесие на одном коньке													
11	Прыжки через лежащий (низкий) предмет													
12	Равновесие на одном коньке													
13	Падение на оба колена с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста													
14	Падение на грудь с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста													
15	Выпады вперед													
16	Возвращение в основную стойку из различных положений (сидя, лежа, лежа на спине и т. п.)													
17	Приседание с касанием льда одним коленом с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста													
18	Опускание на два колена на месте поочередно, сначала одна, потом другая нога, с последующим подъёмом													
19	Опускание на одно колено стоя на месте с последующим подъёмом, левое и правое													
20	Вставание со льда													
21	Основная стойка (посадка) хоккеиста													
22	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах													
23	Полуфанарики на месте: вперёд-назад, правой и левой ногой													
24	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы													
25	Прыжки толчком одной и двумя ногами													

26	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул												
27	Скольжение на двух коньках с поочерёдным отталкиванием левой и правой ногой - "Самокат"												
28	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой - "Самокат"												
29	Скольжение на двух коньках спиной вперед												
30	Скрестные шаги с продвижением												
31	Скрестные шаги через клюшку												
32	Старт с места лицом вперед												
33	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»												
34	«Фонарик» при катании лицом вперед												
35	«Фонарик» при катании спиной вперед												
36	«Фонарики» на месте: вперед-назад												
37	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «Полуфонарик» лицом вперед												
38	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «Полуфонарик» лицом вперед, с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную												
39	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «Полуфонарик» спиной вперед												
40	Катание по кругу с движением «внутренней» ногой «Полуфонарик» лицом вперед												
41	Бег спиной, вперед не отрывая коньков ото льда												
42	Бег короткими шагами												
43	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с												

	пилонами														
44	Бег спиной вперед скрестными шагами по траектории с пилонами														
45	Бег на месте, в движении/спиной вперед														
46	Катание по кругу с отталкиванием внешней ногой "Самокат"														
47	Катание по кругу с отталкиванием внутренней ногой "Самокат"														
48	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении														
49	Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении														
50	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)														
51	Повороты в движении на 180° и 360°														
52	Повороты по дуге переступанием двух ног														
53	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)														
54	Полуфонарик попеременным толчком левой и правой ногой при катании лицом вперед														
55	Полуфонарик попеременным толчком левой и правой ногой при катании спиной вперед														
56	Полуфонарик толчком одной ногой при катании лицом вперед														
57	Полуфонарик толчком одной ногой при катании спиной вперед														
58	Слалом - «Со сменой ведущей ноги»														
59	Слалом - Полуфонариком, делать широкие движения ногами														

60	Слалом через препятствия, клюшки на льду лицом и спиной вперёд														
61	Слалом, короткий - «Со сменой ведущей ноги» лицом и спиной вперёд														
62	Слалом, со сменой толчковой ноги														
63	Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной														
64	Старт спиной вперед полуфонариками														
65	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления														
66	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия														
67	Торможение двумя лезвиями параллельное														
68	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера														
69	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)														
70	Бег скользящими шагами														
71	Бег скользящими шагами «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную														
72	Бег скользящими шагами «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную, со сменой толчковой ноги														
73	Бег скрестными шагами лицом вперед (3л/3п)														
74	Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро														
75	Бег спиной вперед переступанием ногами														
76	Бег спиной вперед скрестными шагами														

77	Бег спиной вперед скрестными шагами по траектории с пилонами													
78	Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)													
79	Выпады в сторону, глубокие приседание с перекатами с ноги на ногу													
80	Катание по кругу лицом вперед с касанием внутренней рукой линии круга вбрасывания													
81	Катание по кругу с вращением через внешнее плечо													
82	Катание по кругу с вращением через внутреннее плечо													
83	Катание по кругу с движением «внутренней» ногой «Полуфонарик» лицом вперед, с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную													
84	Катание по кругу с движением «внутренней» ногой «Полуфонарик» спиной вперед													
85	Катание по кругу с переменным движением двух ног «Полуфонарик» лицом вперед													
86	Катание по кругу с переменным движением двух ног «Полуфонарик» лицом вперед, с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную													
87	Катание по кругу с переменным движением двух ног «Полуфонарик» спиной вперед													
88	Катание по кругу с попеременным отталкиванием внешней и внутренней ногой "самокат"													
89	Катание по кругу с чередованием шагов: 3 шага лицом вперед - 3 кораблика													
90	Катание по кругу с чередованием шагов: 3 шага лицом вперед - 3 шага спиной вперед													

91	Катание по кругу с чередованием шагов: 3 шага спиной вперёд - 3 кораблика													
92	Катание по кругу спиной вперёд с касанием внутренней рукой линии круга вбрасывания													
93	Кораблики движение по кругу со сменой ведущей ноги													
94	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда													
95	Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед													
96	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход													
97	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)													
98	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)													
99	Повороты «Кораблики» движение по кругу без смены ведущей ноги													
100	Повороты влево и вправо скрестными шагами													
101	Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков от льда со сменной стороны													
102	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда													
103	Полуфонарик, с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную													
104	Полуфонарик, с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную, со сменой ног													
105	Скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед)													
106	Скольжение Восьмерка на внешней поверхности лезвия лицом вперед													

107	Скольжение Восьмерка на внутренней поверхности лезвия лицом вперед													
108	Скольжение на внешнем ребре конька при катании лицом вперед													
109	Скольжение на внешнем ребре конька при катании спиной вперед													
110	Скольжение на внутреннем ребре конька при катании лицом вперед													
111	Скольжение на внутреннем ребре конька при катании спиной вперед													
112	Слалом - Полуфонариком, с тягой партнера (держаться за клюшки)													
113	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнёра и без)													
114	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)													
115	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)													
116	Старт спиной вперед скрестными шагами													
117	Старты V-старт лицом вперед													
118	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед													
119	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия													
120	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед													
121	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах													
122	Торможение с резким изменением направления (зигзаг)													
123	Упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим													

124	«Фонарик» с переходом с катания лицом вперёд на катание спиной вперёд прыжком на 180°														
125	«Фонарик» с прыжком при катании лицом вперёд														
126	«Фонарик» с прыжком при катании спиной вперёд														
127	Выпады, глубокие приседание на одной и двух ногах														
128	Катание по кругу с переменным движением двух ног «Полуфонарик» спиной вперёд, с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную														
129	Скольжение на двух коньках спиной вперед с тягой партнёра и без														
130	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)														
131	Скольжение на одной ноге «Пистолет» (лицом вперед)														
132	Скольжение на одной ноге «Пистолет» (спиной вперед)														
133	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед с тягой партнёра и без														
134	Полуфонарик, с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты														

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ

Обучению технике владению клюшкой следует начинать параллельно с общефизической подготовкой на открытой спортивной площадке или в условиях зала.

Начинают обучение с выполнения специально-подготовительных и подводящих упражнений.

Специально-подготовительные упражнения - это всевозможные упражнения с клюшкой, выполняемые из различных исходных положений и направленные на укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук, на координацию движений, на «прочувствование» клюшки как инструмента.

Подводящие упражнения – это упражнения в движении клюшкой (без шайбы, с шайбой), выполняемые в структуре основных технических приёмов хоккеиста. Они направлены на опробование правильного держания клюшки (хвата) в основной стойке хоккеиста, «прочувствование» движения крюка клюшки всей нижней плоскостью по поверхности пола (покрытия). Сюда относится имитация ведения и передачи шайбы на месте с перемещением крюка клюшки в различных направлениях, в движении вперёд, в сторону – назад.

После того как освоено правильное держание клюшки и движение крюка всей плоскостью по поверхности пола, переходят к изучению ведения шайбы. При этом придерживаются такой последовательности:

- перемещения шайбы, стоя на месте, вперёд, назад, вправо и влево;
- плавное ведение шайбы с переносом клюшки через шайбу в различных направлениях, стоя на месте;
- плавное ведение шайбы с переносом клюшки через шайбу с синхронной работой рук и ног с перемещением хоккеиста;
- короткое ведение шайбы с изменением ритма движения, стоя на месте;
- сочетание широкого, плавного и короткого ведения с движением хоккеиста в различном направлении, с асинхронным движением рук и ног;
- обводка стоек на месте с движением крюка клюшки по восьмёрке, контуру буквы П с изменением амплитуды и темпа движения;
- то же с продвижением хоккеиста по площадке в различном направлении.

Закрепление навыка ведения шайбы проводятся в подвижных играх и эстафетах, включающих в себя различные сочетания ведения и передачи шайбы.

После овладения умением управлять клюшкой параллельно с ведением можно начинать обучение передачам, броскам, остановкам шайбы. Начинать надо с упражнений в передачах по полу и над полом, стоя в 3-4 метрах от борта или партнёра. При этом акцентируется внимание на выполнении основного звена техники броска – фазы финального усилия, на разнонаправленном вращательном движении кистями рук, обеспечивающем резкое увеличение скорости движения крюка клюшки с шайбой и, следовательно, скорости её вылета.

Критерием степени освоения броска шайбы может служить умение легко бросать шайбу над полом, на различной высоте. Затем можно выполнять броски делая акцент на мягкой обработке обучаемых на силу, точность и быстроту их выполнения.

По мере освоения техники передвижения на коньках в занятия включают упражнения, способствующие закреплению технических приёмов владения клюшкой.

При обучении нельзя забывать и о координации движения рук и ног в ходе передвижения на коньках, о переключении с одного способа на другой, о надёжном контролировании шайбы с одновременным видением окружающей обстановки, о повышении скорости ведения и сочетании его выполнения с другими приёмами: бросками, передачами, приёмами и остановками шайбы.

Обучение броскам и передачам шайбы начинают с упражнений у борта. Нужно научиться точно воспроизводить основной механизм движения в условиях льда – при значительном снижении величины трения шайбы о лёд в сравнении с поверхностью пола.

Освоив механизм броска, приступают к выполнению отдельных его разновидностей, в том числе к удару, броску с «неудобной» стороны. При закреплении техники бросков и передач обращают внимание на их выполнение в движении лицом и спиной вперёд с изменением скорости и направления движения. Параллельно обучают остановкам и приёму шайбы. Сначала изучают остановку клюшкой, стоя на месте шайбы, скользящей на встречу, затем скользящей в сторону и выходом влево и вправо. После этого можно переходить к приёму и передаче шайбы в движении, делая акцент на мягкой обработке и быстром начале последующего движения. Параллельно следует изучать остановку шайбы коньком, рукой и туловищем. Добившись овладения хоккеистами основными техническими приёмами: ведения, бросков, приёма и передач, обучают обводке, финтам и отбору шайбы. Освоение обводки начинают с обведения стоек, расположенных по прямой линии на расстоянии 4-5 метров друг от друга, затем упражнение усложняют за счёт уменьшения расстояния между стойками (2-3 метра) и расстановки их по ломанной линии. Далее в упражнениях вводятся обманные движения туловищем и головой.

Следующий этап обучения – выполнение упражнений в длинной обводке сначала полуактивного, а затем и активного противника. В это время усилия занимающихся должны быть сосредоточены на наращивании скорости при сближении с противником, при использовании обманных действий, укрывании шайбы туловищем в процессе обводки.

Освоение короткой и силовой обводки следует начинать после овладения основными финтами и длинной обводки.

Обучение начинают с выполнения упражнений в обводке стоек, затем полуактивного и активного противника на ограниченном пространстве. Очень важно научиться слитно выполнять скоростной маневр и финты при сближении с противником.

Рекомендуемая последовательность в упражнениях при обучении обводке:

- упражнение в обводке стоек (в парах и потоке);
- упражнение в обводке партнёра (в парах, в большом и малом потоке);
- упражнение в обводке противника на ограниченном пространстве (различные варианты «загона»);
- закрепление в сложных условиях игровой деятельности.

Параллельно с освоением обводки надо обучать приёмам шайбы надо обучать приёмам отбора шайбы. Начинают обычно с приёмов отбора шайбы клюшкой, сначала способом «выбивание», производя удар клюшкой в шайбу или в клюшку соперника. Затем используют способ «подбивание», т.е. подведение крюка клюшки под клюшку противника с последующим коротким ударом снизу вверх и завладением шайбой. Техническое выполнение этих приёмов относительно простое, однако их эффективность во многом зависит от выбора позиции, умелого подката к противнику, определения момента начала решающего оборонительного действия.

Вслед за освоением приёмов отбора шайбы клюшкой можно переходить к обучению отбору с помощью силовых приёмов: остановки и толчка противника грудью, плечом и верхней частью бедра. Успех тут в значительной мере зависит от умения хоккеиста передвигаться спиной вперёд, от выбора момента начала силового приёма, когда противник ослабил контроль шайбы или принял неустойчивую позу. Кроме этого, при выполнении приёма надо смотреть в лицо сопернику, а не на шайбу.

В начале обучения этим приёмам, при освоении фазы толчкового движения туловищем, полезно использовать подводящие упражнения с подвесными тренировочными мешками, манекенами для борьбы и т.п. При этом на месте выполняют толчок неподвижного мешка, затем в движении – качающегося. После этого переходят к выполнению приёма в целом в упрощённых условиях. Например, ограничив стойками ширину «коридора», в котором движется соперник с шайбой, производят её отбор. Закрепление проводится сначала в усложнённых условиях, а затем в сложных условиях соревновательной деятельности.

Занимающиеся должны постоянно совершенствоваться, добиваться формирования прочного двигательного навыка. С этой целью целесообразно варьировать объёмные задания в стандартных и сложных условиях соревновательной деятельности. Нужно шире использовать индивидуализированный подход в процессе закрепления технических приёмов, подтягивая отстающие и развивая сильные стороны технической подготовленности у отдельных обучающихся. Продолжая осваивать отдельные разновидности основных технических приёмов, надо добиваться высокого уровня разносторонности и вариативности их исполнения.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ



ПРИЁМЫ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ

№	Приемы техники хоккея	Уровень программы, возраст занимающихся													
		Ознакомительный			Базовый				Углублённый						
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Ведение шайбы на месте														
2	Ведение шайбы, не отводя крюка клюшки от шайбы, на месте														
3	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке, на месте														
4	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке, на месте														
5	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной», на месте														
6	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной», на месте														
7	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом, на месте														
8	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом, на месте														

9	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование, на месте													
10	Прием и остановка клюшкой (крюком), на месте													
11	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в основной стойке, на месте													
12	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом, на месте													
13	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом, на месте													
14	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу													
15	Ведение шайбы дозированными толчками вперед													
16	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки вперед													
17	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)													
18	Отбор шайбы клюшкой, способом выбивания													
19	Отбор шайбы клюшкой, способом подбивания клюшки соперника													
20	Отбор шайбы клюшкой, способом наложение													
21	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое-широкое, короткое комбинирование													
22	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое													
23	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое													
24	Бросок кистевой в движении													
25	Обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной»													
26	Обманное движение: бросок показан с «неудобной»,													

	выполнен с «удобной»														
27	Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперёд-назад, комбинирование														
28	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра)														
29	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» с переходами														
30	Ведение шайбы, не отрывая от крюка «Улитка 360°»														
31	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко														
32	Ведение шайбы клюшкой и коньками														
33	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений														
34	Передача-приём шайбы броском с «удобной» в движении														
35	Передача-приём шайбы броском с «неудобной» в движении														
36	Передача-приём шайбы в парах прием на «неудобную», возврат с удобной и обратная, в движении														
37	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении														
38	Бросок кистевой в движении														
39	Бросок кистевой после приёма передачи с разных сторон														
40	Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот														
41	Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду														
42	Ведение шайбы по траектории между пилонами														
43	Ведение шайбы коньками														
44	Ведение шайбы в движении спиной вперед														

45	Обводка соперника на месте и в движении													
46	Длинная обводка													
47	Короткая обводка													
48	Обводка с применением обманных действий - финтов													
49	Финт клюшкой													
50	Финт с изменением скорости движения													
51	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)													
52	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы													
53	Броски шайбы с неудобной стороны, в движении													
54	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем													
55	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям													
56	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой													
57	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое-широкое, короткое комбинирование													
58	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра)													
59	Ведение шайбы «с переносом по траектории Восьмерки с переходами													
60	Ведение шайбы, не отрывая от крюка –Улитка 360° (л/п)													
61	Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)													
62	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики»													

63	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики»															
64	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки															
65	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки															
66	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко															
67	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п)															
68	Передача шайбы в парах с комбинированием															
69	Опека партнера															
70	Подкат															
71	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)															
72	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики»															
73	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики»															
74	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу															
75	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины															
76	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке															
77	Передача шайбы «оставлением»															
78	Обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной»															

79	Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной»															
80	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной»															
81	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной»															
82	Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя															
83	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» с переходами, одной рукой и двумя															
84	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – «Улитка 360°» (л/п), одной рукой и двумя															
85	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя															
86	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя															
87	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя															
88	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя															
89	Ведение шайбы при скольжении «Корабликами»															
90	Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу															
91	Передачи шайбы в одно касание															
92	Длинная передача «парашютиком»															
93	Щелчок низом на месте и в движении															
94	Щелчок верхом на месте и в движении															
95	Добивание															

96	Подправления шайбы на льду, на месте - низом и верхом														
97	Подправления шайбы в воздухе, на месте, «удобной» и «неудобной»														
98	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, одной рукой и двумя														
99	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя														
100	Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу														
101	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке														
102	Блокирование передачи/бросков на линии броска соперника														
103	Силовая обводка														
104	Финт головой и туловищем														
105	Финт на бросок и передачу шайбы														
106	Финт - ложная потеря шайбы														
107	Удар шайбы с длинным замахом														
108	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)														
109	Бросок-подкидка														
110	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы														
111	Отбор шайб, с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом														
112	Остановка и толчок соперника грудью														
113	Остановка и толчок соперника задней частью бедра														

114	Ведение шайбы клюшкой и коньками														
115	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений														
116	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу														
117	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины														
118	Ведение двух шайб														
119	Передача шайбы подкидкой с «удобной» в основной стойке														
120	Передача шайбы подкидкой с «неудобной» в основной стойке														
121	Основы силовой борьбы, техника принятия на себя силового приёма														
122	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в движении														

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Игра вратаря во многом отличается от действий полевых игроков. Более тяжелая и громоздкая экипировка, которая имеет свои функции и особенности, наличие блина и ловушки, клюшка другой формы, техника перемещения на коньках и щитках, многие специальные технические приемы — всё это отлично от экипировки и технических навыков полевых игроков. Основной задачей вратаря является защита ворот, ловля и отбивание шайб. Игровые действия вратаря проходят на ограниченном пространстве. При этом вратарь должен мгновенно принимать решения, используя тот или иной технико-тактический прием.

Игровой режим вратаря предполагает, что он может отыграть весь матч без замен. Эту особенность нужно учитывать в планировании физической подготовки вратаря. Некоторые пункты правил игры также отличают вратаря от полевого игрока. К примеру, вратарь может прижимать шайбу ко льду для остановки игры. Атака вратаря в площади ворот считается нарушением.

Вратарь должен иметь отличную реакцию и координацию движений, быть быстрым и выносливым, уметь занимать правильную позицию и организовывать оборону во время атаки соперника, владеть различными техническими приёмами, помогающими защищать ворота, ловить и отбивать шайбу. Всему этому вратарь постепенно обучается в детской спортивной школе, развивает и закрепляет эти способности в юниорском и молодежном хоккее.

Психология вратаря в игре и в процессе подготовки к ней также отличается от психологии полевых игроков. С дистанции 5–6 метров шайба летит с высокой скоростью, и ее удар достаточно ощутим, несмотря на то что форма современного вратаря имеет хорошую защиту. Нормальная реакция человеческого организма на летящий в него предмет — увернуться от него. Но вратарь, напротив, обязан поймать или отбить летящую шайбу любой частью тела.

Успешное развитие вратаря состоит из двух равнозначных компонентов: его индивидуальное обучение и команда, в которой он находится. В первом случае имеется ввиду индивидуальная техника и тактика вратаря: ловля шайбы, катание, движения на щитках, скорость и координация движений. Во втором случае затрагивается командный тренировочный процесс, в который погружён вратарь: броски игроков, скорость атак, частота и разнообразие бросков по воротам.

Катание на коньках

Всё техническое мастерство вратаря строится на катании. Это самый важный раздел техники игры вратаря. Большую часть игрового времени вратарь проводит на коньках, даже не смотря на современную технику игры, которая предусматривает парирование бросков шайбы на щитках. Поэтому, если вратарь

плохо катается, у него будут проблемы большую часть игры, так как он не сможет правильно и своевременно занимать нужную позицию.

Катание вратаря имеет специфические особенности:

Основная стойка

Основная стойка – это положение вратаря, при котором он ожидает непосредственно бросок и которое обеспечивает удобную позицию тела для движений и ловли шайбы.

Почти каждый вратарь имеет свою характерную стойку, но основные элементы встречаются у всех:

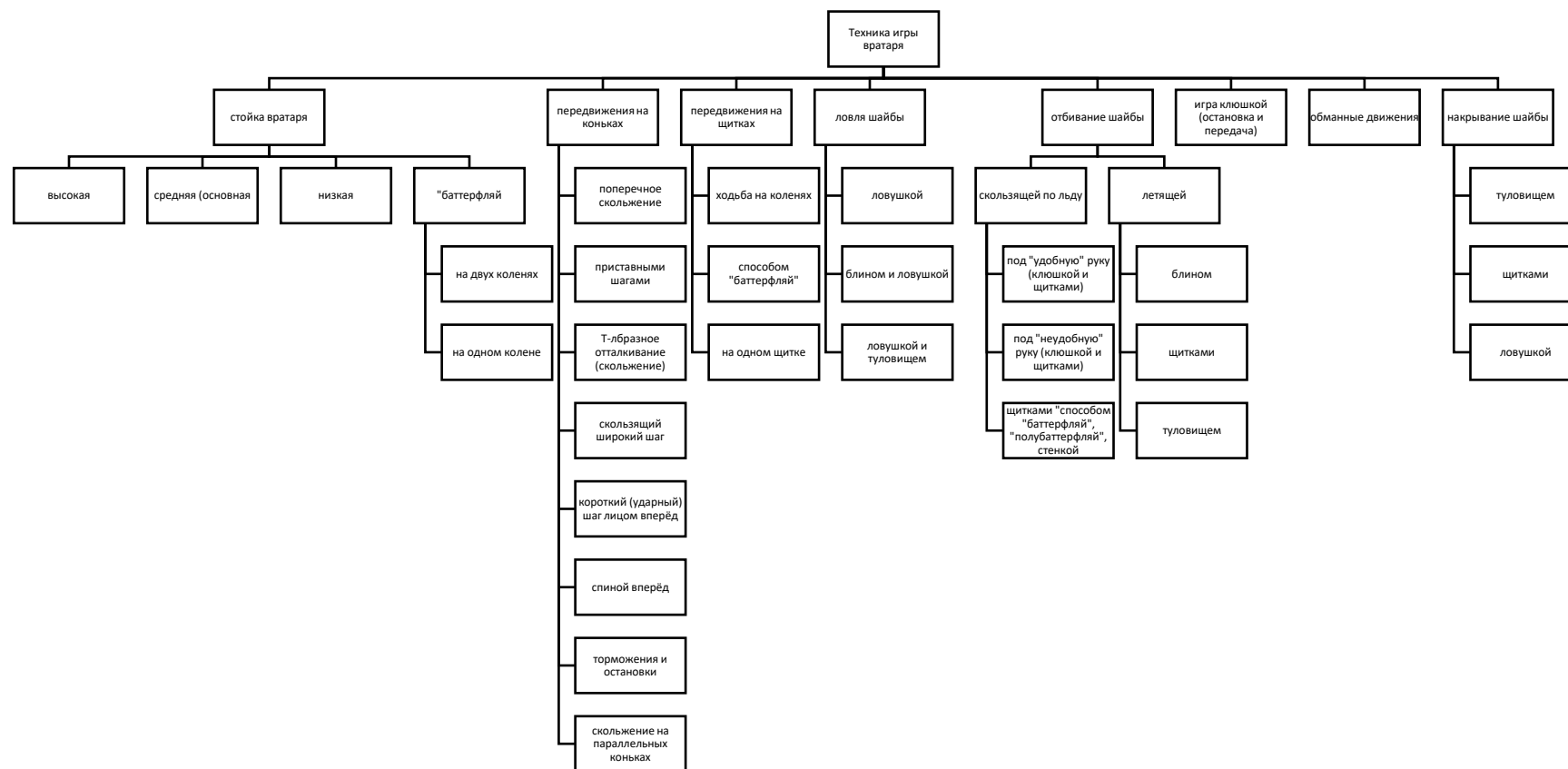
- Ноги согнуты в коленных суставах не меньше чем на 90° (средний показатель 110-120°). На ранней стадии обучения добиться качественной основной стойки сложно, т.к. мышцы слишком слабы, чтобы удерживать вратаря в статическом положении продолжительное время.
- Коньки расположены шире плеч. В детском возрасте широкая постановка ног будет проблематична из-за слабости приводящих мышц бедра, но вратаря необходимо сразу приучать к тому, чтобы ноги всегда были расположены широко. Для этого во время упражнений можно удерживать между коньками лопасть своей клюшки. Такая стойка позволяет быть маневренным в ближнем бою и всегда готовым к отражению бросков через сплит – положение на щитках, когда вратарь сидит на коленях, сведя их вместе, а стопы расположены как можно дальше друг от друга.
- Спина ровная и наклонена вперёд для сохранения баланса.
- Руки согнуты в локтях и выставлены вперёд на уровне коленей. Ловушка развёрнута в сторону шайбы и находится чуть впереди.
- Блин не должен закрывать щиток, задача вратаря перекрывать как можно больше «полезного» пространства.
- Клюшка располагается между ног и ставится на лёд всей нижней кромкой крюка.
- При движении на коньках вратарь не должен вовлекать руки в процесс. У вратаря руки и ноги всегда работают отдельно. Любое использование рук в целях набора скорости и противостояния инерции движения снижает шансы на успешное отражение шайбы.

Руки в основной стойке не должны касаться коленей и щитков, закрывая их. Дети часто опускают руки на щитки, чтобы снять нагрузку. Если они не могут больше работать в правильной стойке, необходимо давать им отдых. Отработка всех упражнений происходит только в правильной и широкой стойке.

Техника перемещения на коньках (катание)

Все движения вратаря можно классифицировать по положению лезвий на льду: с отрывом ото льда или без отрыва ото льда

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ИГРЫ ВРАТАРЯ



ПРИЁМЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ ВРАТАРЯ

№	Приемы техники хоккея	Уровень программы, возраст занимающихся													
		Ознакомительный			Базовый				Углублённый						
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Основная стойка														
2	Высокая стойка														
3	Низкая стойка														
4	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому														
5	Баттерфляй														
6	Сплит														
7	Стойка на одном щитке у штанги «вертикаль-горизонталь»														
8	Стойка на одном щитке у штанги «обратная вертикаль-горизонталь»														
9	Вращение в движении на 180° и 360° не отрывая коньков ото льда														

10	Скольжение лицом вперёд на одном коньке													
11	Скольжение на двух коньках с поочерёдным отталкиванием левой и правой ногой													
12	Скольжение на двух коньках с одновременным отталкиванием, не отрывая коньков ото льда, левой и правой ногой, лицом вперёд (фонарики)													
13	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием, не отрывая коньков ото льда, левой и правой ногой, лицом вперёд (С-отталкивание)													
14	Бег широкими скользящими шагами													
15	Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда													
16	Перемещение боком приставными шагами													
17	Т-образное скольжение (вправо, влево)													
18	Передвижение вперед выпадами													
19	Передвижения короткими шагами													
20	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)													
21	Повороты по дуге, не отрывая коньков ото льда													
22	Разворот на 180° на двух ногах, не отрывая коньков ото льда													
23	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря													
24	Повороты по дуге отталкиванием (внешней) ногой													
25	Повороты по дуге переступанием													
26	Скольжение на внутреннем ребре лезвия конька по дуге													
27	Скольжение на внешнем ребре лезвия конька по дуге													

28	Слаломное движение, не отрывая коньков ото льда													
29	Бег спиной вперёд переступанием													
30	Переход (перестроение) с бега лицом вперёд на бег спиной вперёд в том же направлении													
31	Переход (перестроение) с бега спиной вперёд на бег лицом вперёд в том же направлении													
32	Переход (перестроение) с бега лицом вперёд на бег спиной вперёд в противоположном направлении													
33	Переход (перестроение) с бега спиной вперёд на бег лицом вперёд в противоположном направлении													
34	Повороты по дуге в положении «кораблик», не отрывая коньков ото льда													
35	Т-образный шаг													
36	Торможение полуплугом													
37	Торможение плугом													
38	Старт с места лицом вперёд коротким ударным шагом (V-старт)													
39	Старт с места спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда													
40	Торможение с поворотом туловища на 90° на двух коньках													
41	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной ноге внутренним ребром лезвия конька													
42	Торможение спиной вперёд плугом													
43	Торможение спиной вперёд на одной ноге													
44	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте													
45	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках													

46	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением													
47	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена													
48	Ловля шайбы ловушкой в шпагате													
49	Ловля шайбы на блин													
50	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени													
51	Отбивание шайбы блином стоя на месте													
52	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках													
53	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена													
54	Отбивание шайбы коньком													
55	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)													
56	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена													
57	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки													
58	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена													
59	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена													
60	Отбивание шайбы щитками в шпагате													
61	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки													
62	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо,													

	влево)														
63	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой														
64	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками														
65	Приём шайбы рикошетом от борта														
66	Передача шайбы подкидкой														
67	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена														
68	Остановка шайбы клюшкой у борта														
69	Передача шайбы удобной стороной клюшки хватом одной рукой														
70	Приём шайбы удобной стороной клюшки хватом одной рукой														
71	Передача шайбы неудобной стороной клюшки хватом одной рукой														
72	Приём шайбы неудобной стороной клюшки хватом одной рукой														
73	Передача шайбы удобной стороной клюшки хватом двумя руками														
74	Приём шайбы удобной стороной клюшки хватом двумя руками														
75	Передача шайбы неудобной стороной клюшки хватом двумя руками														
76	Приём шайбы неудобной стороной клюшки хватом двумя руками														
77	Передача шайбы удобной стороной клюшки обратным хватом двумя руками														
78	Приём шайбы удобной стороной клюшки обратным хватом														

	двумя руками													
79	Передача шайбы неудобной стороной клюшки обратным хватом двумя руками													
80	Приём шайбы неудобной стороной клюшки обратным хватом двумя руками													
81	Передача шайбы рикошетом от борта													
82	Бросок шайбы удобной стороной клюшки хватом двумя руками													
83	Бросок шайбы неудобной стороной клюшки хватом двумя руками													
84	Бросок шайбы удобной стороной клюшки обратным хватом двумя руками													
85	Бросок шайбы неудобной стороной клюшки обратным хватом двумя руками													
86	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту													
87	Бросок шайбы на дальность и точность													
88	Выбивание шайбы клюшкой													
89	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении													

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главное предназначение тактической подготовки – научить хоккеистов эффективно реализовывать комплекс своих возможностей (физических, технических, психических) в соревновательной деятельности.

Основные задачи тактической подготовки:

1. Обучить занимающихся целесообразному выполнению технических приёмов в соответствии с игровой ситуацией.
2. Развивать у игроков тактическое (оперативное) мышление, ориентировку, сообразительность, творческую инициативу, способность предвидеть вероятное изменение игровой ситуации.
3. Научить взаимодействию с партнёрами в рамках определённых тактических построений (систем) в обороне и атаке.
4. Сформировать у игроков умение быстро и рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от изменения игровой обстановки и игры противоборствующей команды.

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

На начальном этапе обучения тактике нападения в игровых упражнениях, подвижных и спортивных играх вне льда и на льду хоккейного поля осваиваются *индивидуальные* тактические действия с одновременным развитием оперативного мышления, ориентировки, сообразительности, инициативы. С помощью различных игровых упражнений, подвижных и спортивных игр во внеледовых условиях занимающиеся осваивают выбор позиции, открывания, уход из-под опеки соперника, оказание помощи партнёру. Обучать этим действиям на льду можно в упражнениях на удержание шайбы в одной зоне при равенстве и численном преимуществе игроков, владеющих шайбой (3х3; 4х3; 4х4; 5х4; 5х5). В ходе упражнения нужно указывать на то, чтобы при выборе позиции хоккеисты стремились обеспечить себе хорошую видимость окружающей обстановки и облегчить взаимодействие партнёру, владеющему шайбой.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна быть систематической и планомерной. Проводиться постоянно на учебных занятиях. Тренер должен поддерживать постоянную связь с родителями учащихся.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются учебно-тренировочные занятия.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью учащихся в процессе тренировки. К ним относятся соответствующие возрасту физические нагрузки, целесообразное построение тренировочных занятий. Рациональное построение учебного занятия, нагрузок, отдыха. Подбор соответствующих средств и методов. Использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха. Создание оптимального эмоционального фона.

Применение индивидуального подхода к учащимся. Гигиенические средства восстановления. Требования к режиму дня, питания, отдыха.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

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

Начало и окончание тренировок определяется расписанием занятий, утвержденным директором.

Опасные факторы при проведении занятий хоккеем: травмы при падении; травмы при нахождении в зоне броска; выполнение упражнений без разминки.

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

Проверьте исправность инвентаря.

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

Требования безопасности во время занятий на льду:

Выходить на лед только с разрешения тренера.

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

Четко выполнять все требования и распоряжения инструктора по спорту.

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

Запрещается тренироваться, когда работает техника по подготовке льда.

Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;
- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;

- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника, или путем прижатия соперника у борта.
- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера.

Запрещается: делать подножки; держать соперника клюшкой; толкать соперника в спину; толкать соперника на борт; не выполнять требования судьи.

Требования безопасности во время занятий в спортивном зале:

Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на каблуках, открытую обувь или тренироваться босиком.

Перед занятиями необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, серьги, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

Без тренера запрещается находиться в спортивном зале.

При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру.

Требования по окончании занятий:

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь;
принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.