



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ XXI ВЕК»

«Принята»  
Педагогическим советом  
ДЮСШ «Старт XXI век»  
Протокол № 2  
«11» 06 2015 г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДОД  
ДЮСШ «Старт XXI век»  
\_\_\_\_\_ А.В. Утусиков  
«11» 06 2015 г.

Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа  
в области физической культуры и спорта по виду спорта  
**«ХОККЕЙ»**

Программа рассчитана на детей  
и подростков в возрасте *от 7 до 18 лет*  
Срок реализации программы - *3 года*

*Авторы программы:*  
Чирятьев А.С.  
(тренер - преподаватель  
по хоккею)  
Насибулина Е.В.  
(методист)

г. Тюмень  
2015г.

## СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка \_\_\_\_\_
- II. Организация образовательного процесса \_\_\_\_\_
- III. Методическая часть
  - 3.1. Учебный материал \_\_\_\_\_
  - 3.2. Методические рекомендации по планированию \_\_\_\_\_
  - 3.3. Психологическая подготовка и воспитательная работа \_\_\_\_\_
- IV. Нормативное обеспечение \_\_\_\_\_
- V. Список литературы \_\_\_\_\_
- Приложение «Техника безопасности при проведении занятий по хоккею» \_\_\_\_\_

## I. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Хоккей» разработана на основании нормативно – правовых документов Министерства образования Российской Федерации, Минспорта РФ, Минздравсоцразвития РФ и анализа ранее изданных программ, в частности программы «Хоккей»: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009 год». В программу так же включены материалы учебной программы по хоккею с шайбой ДЮСШ города Тутаев (2009 год), образовательной программы «Хоккей с шайбой» тренера-преподавателя Чегерева Н.В. (Старое Шайгово, 2012 г.).

Хоккей с шайбой — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды – пять человек и вратарь.

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость, переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении. Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно - двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно - сосудистую и нервную систему, опорно - двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен к такого рода физическим и психо-эмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок. Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Основной *целью* общеразвивающей программы «Хоккей» является:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Учебный материал программы представлен в разделах: теоретическая, физическая, технико-тактическая, психологическая и соревновательная подготовка, а также контрольные нормативы по годам обучения.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видео записей, просмотра соревнований); занятия в условиях оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Воспитанники ДЮСШ переводятся на следующий год обучения при успешной сдаче контрольных нормативов. Учащиеся, не выполнившие контрольных нормативов, но соответствующие возрасту могут быть оставлены на данном этапе по решению Тренерского совета.

## II. Организация образовательного процесса

В отделении по хоккею ДЮСШ занимаются дети и юноши 7 – 18 лет, допущенные к занятиям врачом. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<b>Спортивно – оздоровительные группы</b>				
1-й год	7 – 8 лет	20	4	Выполнение нормативов ОФП
2-й год	8 – 9 лет	20	4	
3-й год	10 -18 лет	20	4	

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер-преподаватель должен следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся, устанавливать связь с классным руководителем и родителями спортсменов. При проведении практических занятий и соревнований необходимо соблюдать требования по предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Углубленное врачебное обследование проводится во Врачебном Физкультурном Диспансере два раза в год (ноябрь, май). Физическое состояние спортсменов учитывается тренером-преподавателем при планировании тренировочных нагрузок.

Компоненты нагрузки	<i>Направленность нагрузки</i>			
	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости
1	2	3	4	5
Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	95-100% от максимальной	максимальное
Продолжительность упражнений	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд/мин	От 20 сек до 2-2,5 мин	Бег 20-70 м до 6-8 сек	Бег на 15-60 м от 2,5 до 7 сек

Интервалы отдыха между повторениями	От 1,5 до 3-4 мин	Сокращаются от 4-6 мин до 2 мин	До 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления, чтобы не падала скорость
-------------------------------------	-------------------	---------------------------------	---	---

Характер отдыха	Малоинтенсивная работа	ходьба	ходьба	Ходьба, малоинтенсивная работа
Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 повторения в серии	4-5 повторений в серии	От 8-10 повторений в серии
Интервалы отдыха между сериями	-	От 15 до 25-30 мин	До 8-10 мин	До 10 мин

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на весь период обучения (программа), учебный год (план – график), макро, меза, микроциклы. Кроме того, должно быть расписание учебно – тренировочных занятий и календарный план спортивных мероприятий.

План – график для каждой учебной группы составляется исходя из 36 – недельной подготовки.

№	Раздел подготовки	СОГ		
		1 г/о	2 г/о	3 г/о
		1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	56	56	56
3	Специальная физическая подготовка	16	16	24
4	Техническая подготовка	36	36	64
5	Тактическая подготовка	12	12	20
6	Игровая подготовка	8	8	20
7	Участие в соревнованиях	-	-	12
8	Контрольные испытания	4	4	4
9	Врачебный и медицинский контроль	4	4	4
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-
11	Инструкторско – судейская практика	-	-	-
	ИТОГО:	144	144	216

Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, с учетом уровня подготовленности юных хоккеистов, их биологического возраста.

*План соревнований*

Виды соревнований	Спортивно - оздоровительный этап		
	1 год	2 год	3 год
Контрольные	-	-	
Основные	-	-	
Учебно - тренировочные	-	-	3

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

### III. Методическая часть

#### 3.1. Учебный материал

##### Теоретические занятия

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

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Задачи ДЮСШ в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях. Единая Всероссийская спортивная классификация, её значение в развитии хоккея.

##### 2. *Развитие хоккея в России и за рубежом*

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», её история и значение для развития хоккея. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

##### 3. *Краткие сведения о строении организма человека*

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

4. *Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов.* Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль



закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

*5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.* Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приёмы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

#### *6. Физиологические основы спортивной тренировки*

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

#### *7. Общая и специальная физическая подготовка*

(специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду).

Атлетическая подготовка хоккеиста и её значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля, за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

#### *8. Техническая подготовка*

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

#### *9. Тактическая подготовка*

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

#### *10. Морально-волевая подготовка*

спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, её значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

#### *11. Основы методики обучения и тренировки*

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса. Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

## *12. Правила игры, организация и проведение соревнований*

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчётов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

## *13. Установка перед игроками и разбор проведённых игр*

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

## *14. Места занятий, оборудование, инвентарь*

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

## *Общefизическая подготовка*

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

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

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения

туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

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

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений:

Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересечённой местности.

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития силы:

Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту, длину, тройной с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости:

чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 5 километров. Спортивные игры. Езда на велосипеде. Проплывание отрезков 25 метров на время.

### *Техника и тактика игры в хоккей*

Техника игры:

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом.

Техника нападения:

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой, по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку). Обучение длинному броску с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом.

Техника обороны: Отбор и выбрасывание шайбы клюшкой.

### *Подготовка вратаря*

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед – назад, влево – вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперед – назад, вправо – влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полёт – кувырком; акробатика в парах.

Техника игры вратаря:

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами.

Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание её клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря:

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

### *Судейская практика, контроль, восстановительные мероприятия*

Инструкторские навыки: провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу в течение 10 – 15 минут на заданную тему. Принять участие в организации соревнований внутри группы, школы. Умение вести анализ индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх.

*Судейская практика:* знать правила игры и основные методические положения судейства – выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция. Судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера.

Врачебный контроль: хоккеистов состоит из диспансеризации в городском врачебно-физкультурном диспансере (один раз в год) и медицинского осмотра врачом школы (2 раза в год). Данные медицинского осмотра заполняются в медицинские карточки и хранятся у врача школы.

*Восстановительные мероприятия:* педагогические, психологические, гигиенические, медико–биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико–биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, физические средства восстановления.

### 3.2. Методические рекомендации по планированию

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. Планирование подготовительного, соревновательного и переходного периодов, так же составляется на основании годового план – графика.

Подготовительный период: охватывает отрезок времени от начала занятий до первых соревнований. Подготовительному периоду тренировок всегда следует уделять большое внимание.

*Задачи* подготовительного периода:

- приобретение и дальнейшее углубление общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта;
- развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приёмов игры;
- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть более продолжительным, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста.

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объёма и интенсивности с преимущественным ростом объёма.

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30% / 70%, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на земле и на льду, постепенно повышается доля тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этот период игры играют вспомогательную роль и не должны подменять учебно-тренировочные занятия. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако, не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объём нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объёма нагрузок происходит вначале за счёт общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объём специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объёма нагрузок.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трёх дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). В повторении недельных циклов (микроциклов) после 2<sup>-x</sup> недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной или умеренной нагрузкой. В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в прошлом году.

#### *Соревновательный период:*

Включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований.

Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов. В младшем возрасте установка на высшие достижения носит характер отдалённой перспективы.

#### *Задачи соревновательного периода:*

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближённых к игре. Однако в отдельные дни и недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых ситуациях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умение, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приёмы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведение игры.

#### *Переходный период:*

начинается по окончании соревнований и продолжается до восстановления тренировок в новом годичном цикле, но он не должен быть более 1,5-2 месяцев.

#### *Задачи переходного периода:*



- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечение активного отдыха занимающихся, лечение травм;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. Создаются условия, для сокращения определенного уровня тренированности и преемственности между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Основное содержание в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

### *І. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

#### *Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

#### *Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

#### *Заключительная часть*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

### *ІІ. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

#### *Подготовительная часть*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

#### *Основная часть*

1. Изучение нового технического приема
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

#### *Заключительная часть*

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

### ***III. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ***

#### *Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

#### *Основная часть*

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

#### *Заключительная часть*

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

### ***3.3. Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия***

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
2. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;
3. Развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда», «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;
4. Развитие тактического мышления;
5. Развития способности управлять своими эмоциями;
6. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею и др.).

В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных

качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для того чтобы выполнение этих правил и требований было постоянным и сознательным, необходимо, чтобы они были логичными и обоснованными. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко формулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры объективно оценивается степень выполнения игрового задания каждым хоккеистом и соблюдение им игровой дисциплины. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнования – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать целевую установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

Выдержка и самообладание — чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты ее выступлений. Для воспитания этих качеств в занятия включают упражнения, вызывающие значительное утомление и болевые ощущения. В тренировках моделируют сложные игровые ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует отмечать и поощрять хоккеистов, проявивших в напряженных, ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность проявляются в творчестве и активности. Инициативность воспитывается путем проведения сложных игровых упражнений и двусторонних учебных игр. При этом хоккеистам предлагается принимать самостоятельные решения и использовать для достижения цели нестандартные и неожиданные действия.

Творческое начало и инициативность хоккеистов, проявляемые в официальных играх, должны поощряться тренером при разборе игр.

Волевые качества тесно взаимосвязаны, а в соревновательной деятельности проявляются в единстве с физическими качествами и технико-тактическими навыками. В этой связи успешность их воспитания во многом

зависит от организации и эффективности проведения тренировочного процесса, а также от рационального использования адекватных средств и методов избирательного воздействия на то или иное волевое качество.

#### Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. Формирование сплоченного коллектива и здорового психологического климата в команде – дело далеко не простое. Для этого тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива. Большое внимание следует уделять проблеме комплектования команды и звеньев.

Эти задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, возможно полной информации о противниках в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Изучив все о противнике и сопоставив его возможности с возможностями своей команды, тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого моделируется и уточняется в деталях на тренировочных занятиях.

#### IV. НОРМАТИВНО - ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Конституция Российской Федерации (12.12.1993)
2. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 2329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 2613Н Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
7. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 30.07.2013 г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».
8. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 N2BM-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
9. Письмо Минспорта России от 22.07.2013 г. № BM 03-09/4229
10. Устав МАОУ ДОД ДЮСШ «Старт XXI век», локальные нормативные документы.

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быстров В.Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000
2. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
3. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Минск, 1999
5. Пучков Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб., 2002
6. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М., 1996
7. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
8. Спасский О. «Хоккей», ФиС. М., 1975г.
9. Теория и методика хоккея: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия» - 2003, 400 с.
10. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», ФиС. М., 1974г.
12. Хоккей: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Савин В.П., Удилов Г.Г., Королёв Ю.В. - М.: Советский спорт, 2012

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Управление по физической культуре и спорту Тюменской области

<http://www.oblsport.tumen.ru>

Федерация хоккея России

<http://fhr.ru/main/>

### 3.3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ХОККЕЮ

#### *Общие требования*

К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при попадании шайбой или клюшкой в незащищенные места;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- травмы при применении силовых приемов;
- обморожение или переохлаждение.

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

Занятия на льду на открытой хоккейной коробке проводятся при температуре воздуха не ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (с ветром).

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

#### *Требования безопасности перед началом занятий*

Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, шитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

*Требования безопасности во время занятий:*

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

Во время тренировки запрещается:

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

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

Не кататься на тесных или свободных коньках

При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

При получении обучающимся травмы, обморожения немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

*Требования безопасности по окончании занятий:*

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

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

Принять душ, либо умыться лицо с мылом.