

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Судогодец»»

Принято  
на Педагогическом Совете

Протокол № 1 от 31.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШ «Судогодец»»  
*В.Г. Арсентьев*  
В.Г. Арсентьев  
«31» 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Срок реализации – 4 года

2023 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

I. Нормативная часть

1.1. Продолжительность обучения по программе, минимальный возраст для зачисления, количество учащихся в группе

1.2. Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовки

1.3. Организационно-педагогические основы обучения. Порядок приема детей

1.4. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки

II. Методическая часть

2.1. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

2.2. Влияние физических качеств на телосложение и результативность

2.3. Учебный план тренировочных занятий

2.4. План-график распределения программного материала

2.5. Физическая подготовка

2.6. Теоретическая подготовка

2.7. Воспитательная работа

III. Система контроля и зачетные требования

3.1. Контроль за подготовкой юных хоккеистов

3.2. Контрольные нормативы

3.3. Требования для перевода воспитанников в группы начальной подготовки

Литература

## Пояснительная записка

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями, великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствуют укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально-технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения. При её разработке использованы передовой опыт результаты научных исследований, рекомендации спортивной медицины.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в спортивной школе.

Программа по хоккею для спортивной школы составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Возраст детей:** 5 - 8 лет

**Срок реализации:** 4 года

## **Цели и задачи:**

Основной **целью** многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных игроков, способных показать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого разного уровня.

Спортивно-оздоровительный этап обучения подразумевает педагогическую направленность и на нём решаются свойственные ему **задачи**:

- формирование у детей интереса к спорту и к хоккею в частности;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея;
- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- овладение основами соревновательной деятельности.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Актуальность и новизна программы:**

Общеобразовательная программа по хоккею помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки хоккеистов для обучения по программам спортивной подготовки.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

## Основные принципы работы спортивной школы:

**Принцип гармонизации личности и среды** - ориентация на максимальную самореализацию личности.

**Принцип гуманизации** - обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

**Принцип системности и последовательности** - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено.

**Принцип индивидуальности:** необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

**Принцип творчества и успеха:** Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

**Принцип гибкой системы комплексного обучения** - при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

**Принцип сознательности** - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

**Принцип дифференциации:** согласно этому принципу, педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

## I. Нормативная часть

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

### 1.1. Продолжительность обучения по программе, минимальный возраст для зачисления, количество учащихся в группе

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	1	5 лет	10	30

### 1.2. Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовки

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	5-8 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП

При успешном освоении материалов общеразвивающей программы и успешной сдаче итогового переводного тестирования, учащиеся переводятся на обучение по программе спортивной подготовки «Хоккей».

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

### 1.3. Организационно-педагогические основы обучения.

#### Порядок приема детей в СШ

Дети, желающие заниматься в спортивной школе, проходят отбор в несколько этапов:

1. Визуальное и документальное знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних данных.
2. Выявление общефизических способностей ребенка (быстрота, скорость реакции).

Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в сентябре и мае. Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой.

Формы занятий по хоккею с шайбой определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки.

#### **1.4. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	спортивно-оздоровительный этап
	весь период
Общая физическая подготовка (%)	60
Специальная физическая подготовка (%)	30
Технико-тактическая подготовка (%)	10

## **II. Методическая часть**

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и боевых видов спорта.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

## 2.1. Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

## 2.2. Влияние физических качеств на телосложение и результативность

### Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

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

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

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

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

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

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.



Объемы разделов, таких как контрольно-переводные испытания, соревнования, специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая теоретическую и техническую подготовку.

## **2.5. Физическая подготовка**

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в хоккее. Без хорошей физической подготовленности невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств хоккеиста. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики хоккеиста является одной из ведущих в тренировке в целом.

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка в хоккее, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, выносливость, стойкость.

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

### ***Средства физической подготовки:***

Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперед, назад и в сторону.

Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания), упражнения с

партнёром. Упражнения со снарядами и на снарядах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. С группами спортивного совершенствования целесообразно вводить фактор необычности, например старты из различных положений: броски сидя, стоя на коленях, в падениях и т.п.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

### *Техническая подготовка*

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	спортивно-оздоровительный этап
	весь период
Общая физическая подготовка (%)	60
Специальная физическая подготовка (%)	30
Технико-тактическая подготовка (%)	10

### *Уровень влияния*

Физические качества и телосложение	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 – значительное, 2 - среднее, 1 – незначительное

### *Приёмы техники передвижения на коньках*

Темы	Возраст			
	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке	+	+	+	+
Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+	+	+
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	+	+

Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+	+
Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+	+
Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+
Торможение плугом и полуплугом	+	+	+	+
Старт с места лицом вперёд	+	+	+	+
Бег короткими шагами	+	+	+	+
Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах	+	+	+	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+
Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+
Бег спиной вперёд переступанием ногами	+	+	+	+
Бег спиной вперёд скрестными шагами	+	+	+	+
Повороты в движении на 180% и 360%	+	+	+	+
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах		+	+	+
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления			+	+
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении				+
Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении				+

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

Темы	Возраст			
	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы)	+	+	+	+
Ведение шайбы на месте	+	+	+	+
Ведение шайбы, не отрывая крюка от шайбы	+	+	+	+
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд	+	+	+	+
Ведение шайбы коньками	+	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд	+	+	+	+
Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+	+
Длинная и короткая обводка	+	+	+	+

***Тактическая подготовка***

Темы	Возраст			
	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+
Дистанционная опека	+	+	+	+
Контактная опека	+	+	+	+
Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+

Ведение шайбы коньками	+	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд	+	+	+	+
Длинная и короткая обводка	+	+	+	+
Финт клюшкой	+	+	+	+
Финт с изменением скорости и направления	+	+	+	+
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном	+	+	+	+
Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски с неудобной руки	+	+	+	+
Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем		+	+	+
Приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям			+	+
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника				+
Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+
Остановка и толчок соперника грудью				+
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой				+

## 2.6. Теоретическая подготовка

№	Название тем	Часы
1	Физкультура и спорт в России	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
3	Этапы развития отечественного хоккея	1
4	Личная и общественная гигиена	1
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1

6	Травматизм в спорте и его профилактика	1
7	Характеристика системы подготовки хоккеистов	1
8	Управление подготовкой хоккеиста	1

1	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура как составная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины.
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия.
3	Этапы развития отечественного хоккея	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях
4	Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте	Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий, инвентарю. Питание и режим дня. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности, её воздействие на органы и функциональные системы.
5	Травматизм в спорте и его профилактика	Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма.
6	Характеристика системы подготовки хоккеистов	Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды нагрузок. Особенности тренировки юных спортсменов
7	Управление подготовкой хоккеиста	Виды планирования, его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля

## **2.7. Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными хоккеистами теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неотделима также связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий, жёсткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

## **3. Система контроля и зачетные требования**

### **3.1. Контроль за подготовкой юных хоккеистов**

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов. Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа и предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена в его программу входят врачебные обследования, тестирование уровня физической подготовленности, анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций. Оценивается объём тренировочных нагрузок и качество выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до

выполнения упражнения и после него. Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачом.

Наиболее информативен педагогический контроль, который охватывает:

- Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме специальных соревнований. Однако успешное выполнение контрольных испытаний ещё не даёт основания судить о том, будет ли юный хоккеист прогрессировать и в дальнейшем. Показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе контроля за уровнем подготовленности юных спортсменов.

### 3.2. Контрольные нормативы

№ п/п	Нормативы	5-6 лет			6-7 лет			7-8 лет			8-9 лет		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1.	Отжимания (кол-во раз)	18	14	8	23	19	13	28	24	18	35	31	24
2.	Прыжок в длину (см)	127	121	115	135	130	127	165	161	150	172	166	155
3.	Бег 60 м (с)	-	-	-	11,8	12,4	12,7	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4
4.	Бег 300 м (с)	-	-	-	68,5	70,0	73,5	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0
5.	Бег 30 м (с)	7,2 7,4 7,8											
6.	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-						
7.	Челночный бег 6x9 м (с)	-	-	-	20,1	20,7	21,4	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7
8.	Челночный бег 18x12 м (с)												
9.	Бег на коньках 36 м (с)	-	-	-	7,5	7,8	8,2	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3
10.	Бег на коньках 36 м спиной (с)				10,2	11,0	11,5	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9
11.	Слаломный бег без шайбы (с)	-	-	-	16,0	16,8	17,4	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6
12.	Слаломный бег с шайбой (с)	-	-	-	17,5	18,4	19,2	16,5	17,4	18,3	15,7	16,2	16,8
13.	Разница в тестах	-	-	-	1,5	1,6	1,8	1,4	2,0	2,7	0,8	1,4	2,0
								2	6		4	5	6

### **3.3. Требования для перевода воспитанников в группы начальной подготовки**

Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

## Литература

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М., ФИС, 1974.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка. - М.: Академия, 2002.
5. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. - М.: 1993.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФИС, 1987.

### *Литература для детей и родителей:*

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. - М.: ФИС, 1986.
2. Хоккей. Правила игры.
3. Тарасов А.В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия, 1969.
4. Третьяк В. Советы юному вратарю. М.: Просвещение, 1987.