

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение Нижегородской области
«Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»

Рассмотрена
на Тренерском совете *NT*
«*30*» *08* 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ НО «Ледовый дворец в
г. Навашино Нижегородской области»
А.Л. Афанасьев
«*03*» *09* 2018 г.



ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по командно-игровому виду спорта
«ХОККЕЙ»

Срок реализации Программы: 1 год.
Разработчики: Финашов А.В.
Куприянов А.В.

г. Навашино, 2018г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Годовой учебный план.
3. Методическая часть.
4. Система контроля и зачётные требования.
5. Перечень информационного обеспечения.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по командно-игровому виду спорта «Хоккей» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008.

Основная функция Программы – физическое образование.

Основной целью Программы является создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Основными задачами реализации Программы являются:

- овладение основами техники и тактики хоккея.
- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение приёмами техники хоккея;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне;
- освоение соревновательной деятельности.

Программа регламентирует организацию и планирование учебного процесса.

Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (хоккее);
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья занимающихся;
- успешное прохождение обучающимися аттестации;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие занимающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея.

Хоккей - командная спортивная игра которая проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями.

Игроки, передвигаясь по льду на коньках, стремятся клюшками забросить шайбу в ворота соперника и защитить свои ворота от поражения.

Хоккей проводится на ледовой площадке размером 60х30 м. прямоугольной формы, с закругленными углами радиусом 8,5 м. Вся площадка огорожена деревянными или пластиковыми бортами высотой 122 см. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла - защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части

бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив: на скамейке для оштрафованных игроков. Каждая хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков. Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков.

Разметка: по обе стороны от ворот на расстоянии 6 м. нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 м. Поле поделено на зоны. Широкие синие линии, проведенные подо льдом поперек площадки на расстоянии 18 м. от ее краев выделяют зону защиты и зону нападения. Зона защиты – где располагаются ворота своей команды, зона нападения - с воротами противника. Между синими линиями - средняя зона. Все поле еще поделено пополам центральной линией красного цвета, на которой расположена точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии.

Ворота небольшие: высота - 122 см., ширина - 183 см. Они сделаны из металлических труб диаметром 5 см и сзади имеют веревочную сетку. Хоккейные ворота укрепляются на льду специальными штырями, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в тоже время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму.

Игра продолжается 60 мин. «чистого времени» (3 периода по 20 мин. С перерывами по 15 мин. между периодами). В случае ничейного результата по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются штрафные броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность, необходимость и количество штрафных бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

Высокий темп современной игры и частая смена игровых ситуаций создают большую нагрузку, поэтому в ходе игры игроки, как правило, заменяются через 40 - 45 секунд. Но замена в ходе игры производится строго по местам, т.е. центральный нападающий вместо центрального нападающего, правый защитник вместо правого. Непосредственно в игре участвуют кроме вратаря не более 5 игроков: правый и левый защитники, правый крайний, центральный и левый крайний нападающий. Это одна смена, то есть игроки, которые в данный момент ведут борьбу на площадке. Международная федерация хоккея с шайбой разрешает участвовать в одном матче до 22 игроков в каждой команде. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

Техника игры - это комплекс специальных приемов, необходимых хоккеисту для успешного участия в соревнованиях. Игра в хоккее отличается большим разнообразием используемых приемов. Технические приемы, используемые в хоккее, можно условно разделить на несколько групп: передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой, финты, отбор шайбы (силовая борьба, отбор клюшкой).

Для хоккеиста отличное катание на коньках означает больше, чем просто способность быстро перемещаться из одного места хоккейного поля в другое. Хоккеист должен уметь кататься на коньках так естественно и с такой легкостью, чтобы не думать о том, как отрывать коньки ото льда и как ставить их на лед. Все перемещения хоккеиста производятся в положении посадки (стойки). Под посадкой (стойкой) хоккеиста понимается такое положение тела во время игры, при котором туловище наклонено вперед, ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, клюшка находится на льду или в положении хвата двумя руками. Различают высокую и низкую посадки.

Применение той или иной посадки (стойки) зависит от игровой ситуации, в которой игрок находится в данный момент. Бег на коньках имеет следующие разновидности: бег коротким (ударным) шагом, бег длинным (скользящим) шагом, бег перебежкой (скрестным шагом, переступанием), бег с поворотами, спиной вперед, старт с места, торможение.

Катание на коньках является основой основ хоккея, но умение владеть

клюшкой и шайбой - второй по важности компонент хоккейного мастерства. Сочетание умения владеть коньками с умением владеть шайбой - как раз один из тех факторов, которые делают хоккей поистине бесподобной игрой, преуспеть в которой может только большой мастер. Хоккеист должен быть способен быстро и непринужденно передвигаться на коньках, чувствовать шайбу на клюшке. От умения хоккеиста правильно держать клюшку и в совершенстве владеть ею во многом зависит легкость и экономичность всех его действий. Различают следующие способы ведения шайбы: плавное ведение, ведение способом «рубка», ведение шайбы сбоку и ведение шайбы клюшкой и коньком. Ведение может быть по прямой, по кругу, с изменением направления и скорости.

Броски - это атакующие действия отдельного игрока, в которых он различными способами стремится направить шайбу в ворота соперника. Игрок, бросающий по воротам, должен точно оценить игровую ситуацию, причем одновременно видеть положение вратаря и неприкрытые места в воротах. Это позволяет ему правильно и вовремя решить, как и куда нужно бросать. Броски шайбой могут выполняться по льду и по воздуху, на месте и в движении после ведения, остановки и без остановки, подкидной шайбой и т.д.

Финты применяются в нападении и в защите с целью обыграть соперника путем обманных действий. Финты можно выполнять с шайбой и без шайбы, стоя на месте и в движении. Финты могут быть выполнены ногами, клюшкой, туловищем, кивком головы. Они могут сочетаться - клюшкой и туловищем, туловищем и клюшкой, кивком головы и движением туловища и т.д. Повороты плечами, перенос веса тела, движение головой и финты клюшкой составляют те компоненты техники обманных движений, которые являются проявлением хоккейной смекалки.

Среди технических приемов игры важное место занимает остановка шайбы. Действуя коллективно, используя разнообразные передачи, овладевая шайбой в единоборстве или перехватывая шайбу, посланную соперником, хоккеист, в процессе игры вынужден очень часто ее останавливать. Шайбу можно останавливать клюшкой, коньком, ногой, рукой и туловищем. Хоккеист должен в совершенстве овладеть всеми приемами остановки летящей или скользящей по льду шайбы, стоя на месте или находясь в движении.

Приемы силовой борьбы и отбор шайбы применяются против игрока, владеющего шайбой, с целью овладения ею. Существуют два наиболее распространенных приема силовой игры туловищем: толчок соперника плечом и толчок бедром. Первый применяется в тех случаях, когда защищающийся откатывается в свою зону спиной вперед или двигается рядом с соперником. Целясь плечом в грудь ведущего шайбу, игрок со всей мощью бросает массу своего тела на соперника, причем основная движущая сила создается за счет толчка отставленной назад ногой. Прием соперника на бедро применяется, когда защитник на какое-то мгновение опоздал с толчком плечом и тем самым позволил ему начать обход.

Отбор шайбы - один из основных приемов защиты. Отбор шайбы выполняется с применением и без применения силовых приемов. Шайбу можно отобрать клюшкой, подбивая клюшку соперника снизу, сбоку или с помощью перехвата. Отобрать шайбу у соперника легче в тот момент, когда он ее принимает. Перехват чаще всего возможен, когда соперник неточно передал шайбу своему партнеру.

При проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой.

Обучение хоккеистов во многом предопределяется отбором наиболее одарённых в двигательном отношении мальчиков. На обучение целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор учащихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность, успеваемость в общеобразовательной школе.

Организация процесса обучения и спортивных соревнований допускается лишь при благоприятных погодных условиях, не подвергающих опасности здоровье и жизнь спортсменов, а также при соответствии спортивной экипировки погодным условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

Лица, проходящие обучение, обязаны соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования, не использовать запрещенные в спорте средства (допинг) и методы.

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- ледовая площадка с бортами, защитным стеклом, специальной разметкой и ледовой поверхностью;
- хоккейные ворота с сеткой;
- отсеки для игроков, штрафников и рефери (20x1,5 (3+4+3)x1,5 со скамейками, судейским столом, боковыми и задними панелями и приподнятым полом);
- защитная бросковая сетка;
- коньки хоккейные;
- клюшки хоккейные;
- шайбы хоккейные большие;
- шайбы хоккейные малые;
- конусы; конусы «фишка»;
- секундомер;
- беговая дорожка;
- тренажер пресс/брусья/турник;
- профессиональный велотренажер с вертикальной посадкой;
- гимнастические маты;
- мячи гимнастические;
- гантели виниловые от 1 до 2 кг;
- гантели неопреновые от 0,5 до 2 кг;
- мячи утяжеленные;
- скамьи гимнастические;
- столы; стулья;
- телевизор;
- ноутбук.

Зачисление детей на обучение осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) ребенка и предоставления следующих документов:

- копии свидетельства о рождении ребенка;
- медицинского заключения о возможности заниматься спортом,
- справки из образовательного учреждения.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих обучение, представлены в таблице №1.1.

Таблица №1.1.

Режим учебной работы и минимальная наполняемость групп

Этап подготовки	Примерная годовая нагрузка (час)	Максимальный объём учебно-тренировочной работы (ч/нед)	Минимальный возраст (лет)	Минимальная наполняемость групп, чел.
Спортивно-оздоровительный	276	6	Дети с 5 лет	15

Обучение начинается 1 сентября.

Процесс обучения ведется в соответствии с учебным планом.

Основные формы занятий и методы организации и проведения образовательного процесса представлены в таблицах 1.2. и 1.3.

Таблица 1.2.

Основные формы занятий

Основные формы проведения занятий	
Урочная форма	Внеурочная
- групповое занятие - тренировка; - теоретическое занятие; - товарищеская игра.	- соревнование

Таблица 1.3.

Методы организации и проведения образовательного процесса

Методы организации и проведения обучения		
Словесные методы	Наглядные методы	Практические методы
· описание; · объяснение; · рассказ; · разбор; · указание; · команды и распоряжения.	· показ упражнений и техники хоккейных приёмов; · жестикуляции. использование видео-ресурсов, графических изображений	-метод упражнения -соревновательный метод -игровой метод -непосредственная помощь тренер-преподавателя

Основные средства обучения:

- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- упражнения для изучения техники, тактики и совершенствование в ней;
- игровая практика;
- участие в соревнованиях.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель. Единицей измерения времени и основной формой организации учебной работы в учреждении является занятие продолжительностью 45 минут, как 1 академический час. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, т.е. 90 минут.

Допускается проведение учебных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Планирование учебного процесса осуществляется на весь год, годовой план-график.

Составляется расписание занятий.

Учёт учебной работы каждой группы ведётся тренером-преподавателем в журнале.

При планировании учебных занятий с обучающимися необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения времени по месяцам и видам подготовки. Распределение времени по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, а с учетом уровня подготовленности обучающихся - их биологического возраста.

Общая тенденция динамики учебно-тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема.

В таблице №2.1. представлено соотношение объемов учебной нагрузки, отводимых на отдельные виды подготовки.

Таблица №2.1.

Соотношение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки.

Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6
Техническая подготовка (%)	35 - 45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7
Технико- тактическая подготовка (%)	22 - 28
Участие в соревнованиях (%)	5 - 8

Планирование позволяет определить содержание процесса обучения, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения. При планировании учебной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Учебный план проведения учебных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Форма аттестации/количество часов	итого
1	Теоретическая подготовка	8	Зачет/2	10
2	Общая физическая подготовка	44	Тестирование по контрольным нормативам/2	46
3	Специальная физическая подготовка	14	Тестирование по контрольным нормативам/2	16
4	Техническая подготовка	100	Тестирование по контрольным нормативам/2	102
5	Тактическая подготовка	26	Тестирование по контрольным нормативам/2	28
6	Технико-тактическая подготовка	66	Тестирование по контрольным нормативам/2	68

7	Участие в соревнованиях	6	показатели участия в соревнованиях	6
Итого часов за 46 недель		264		276

При проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой.

Характеристика возрастных возможностей детей 5-6 лет.

К 5-6 годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

Компетентность. К концу дошкольного возраста *социальная компетентность* ребенка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют попросить о помощи, оказывать ее. Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие и др.

Компетентность в плане физического развития выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

Самосознание и самооценка. Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремиться выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

Произвольность. К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

Характеристика физического развития детей 5-6 лет: в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д.

Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Подготовку целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных хоккеистов.

Тренировка юных хоккеистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

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

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных хоккеистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

3.1. Теоретическая подготовка.

3.1.1. 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.

Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях
Единая Всероссийская спортивная классификация, её значение в развитии хоккея.

3.1.2. 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 истории значение для развития хоккея.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

3.1.3. 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.

Систематические занятия физическими упражнениями - важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

3.1.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

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.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах.

3.1.5. 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.

3.1.6. Техническая, тактическая, и морально-волевая 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.

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игры, 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.

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

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.

3.1.7. 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 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.

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

Техника тактика игры команды и ее 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.

3.1.8. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

3.2. Практические занятия.

3.2.1. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Упражнения для развития координационных движений. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

Упражнения на перекладине, гимнастических мячах.

Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами. 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 с гантелями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многоскоки, прыжки в длину с места.

Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Езда на велотренажере.

3.2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов.

Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе.

Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

Упражнения с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, который один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задачи первого развивать максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактно силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры;
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

3.2.3. Техническая подготовка.

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», «полукругом», двумя коньками с поворотом на 90, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки.

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

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

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

3.2.4. Тактическая подготовка.

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

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

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

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

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля шайбы, посланной тренером. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперёд - назад, влево - вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации и 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 приседе, вперёд - назад, вправо - влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперёд и назад, в сторону, полёт - кувырком; акробатика в парах.

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

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

3.2.5. Техничко-тактическая (игровая) подготовка и участие в соревнованиях.

Учебные и тренировочные игры проводятся регулярно для совершенствования индивидуальных, групповых и командно-тактических действий.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований.

Задачи соревновательного периода:

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки результатов освоения и условий реализации Программы применяются текущая, промежуточная и итоговая формы аттестации обучающихся.

Осуществление мероприятий по аттестации обучающихся является обязательным разделом Программы.

Состав контрольных показателей по разделам подготовки определяется видом и задачами контроля (текущего, промежуточного, итогового).

Текущая аттестация проводится не реже двух раз в год с целью выявления динамики физического развития, общей и специальной подготовленности обучающихся, определения

степени соответствия приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития.

Промежуточная аттестация проводится по итогам года с целью определения успешности обучения для перевода на следующий этап.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения.

По результатам итоговой аттестации определяется владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков, соответствующим требованиям Программы.

Аттестация проводится в форме зачетов, контрольных тестов, показателей участия в соревнованиях.

По теоретической подготовке проводятся зачеты в виде индивидуальных устных ответов обучающихся по контрольным вопросам.

Комплексы тестов для оценки общей и специальной физической подготовленности, технической, тактической и технико-тактической подготовки обучающихся включают измерения в ходе выполнения специализированных упражнений, в соответствии с нормативами спортивной подготовленности.

При проведении тестирования следует уделять особое внимание соблюдению требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех лиц, осуществляющих обучение. Перед тестированием проводится разминка. Тестирование проводится в установленные годовым планом-графиком сроки.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов обучающихся. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке.

Примерные вопросы для проведения оценки теоретических знаний:

1. Какие общественные функции выполняет спорт? Какие причины обуславливают различие и взаимосвязь «спорта для всех» и «спорта высших достижений».
2. Дайте общую характеристику классификации видов спорта.
3. Достижения Российских хоккеистов на международных турнирах.
4. Роль турнира «Золотая шайба» в истории развития Российского хоккея.
5. Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним.
6. Основы техники и тактики игры в хоккей.
7. Основные сведения о строении и функциях организма человека.
8. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий).
9. ОФП (развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).
10. СФП (развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).
11. Понятие о тактической системе и стиле игры.
12. Основные правила игры в хоккей.

Оценка общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся:

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений и быстроты юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (в секундах).

2. Бег 20 метров вперед лицом на коньках. Тест проводится для выявления уровня скоростных качеств движений и быстроты юного хоккеиста. Тест проводится на льду хоккейного поля, дистанция 20 метров. Старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (в секундах).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса. Исходное положение: упор лежа, руки прямые,

глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Ребёнок выполняет сгибание и разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину с места толчком с двух ног. Тест проводится для выявления силовых качеств юного хоккеиста. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену даются две попытки, из которых регистрируется лучшая (в метрах).

5. Бег на коньках на 20 метров спиной вперед. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Тест проводится на льду хоккейного поля. Проводится аналогично тесту 1.

6. Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест для определения уровня координационных способностей, владения техникой катания окрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (в секундах) и техника выполнения.

7. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития координационных способностей, скоростных и скоростно-силовых качеств хоккеиста. Тест проводится в зале. По сигналу хоккеист стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (в секундах).

8. Челночный бег на коньках 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития координационных способностей, скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Обучающийся стартует с синей линии и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (в секундах).

Техническая подготовленность оценивается:

- Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

- Слаломный бег без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов.

Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

- Слаломный бег без шайбы спиной вперед. Тест для определения уровня владения техникой катания спиной вперед, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Тактическая подготовленность оценивается:

Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого хоккеиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть игровое поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание две шайбы (надо следить одновременно за двумя шайбы, чтобы не передать их одному партнёру). Оценивается время (с) и правильность выполнения.

Для оценки владения тактикой нападения оцениваются умение взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Оценивается время (с) и правильность выполнения.

Для оценки командных действий оценивается умение выполнять обязанности в атаке и обороне на своём игровом месте. Индивидуальные действия. Умение взаимодействовать с партнерами, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Оценивается время (с) и правильность выполнения.

Для оценки технико-тактической подготовленности обучающихся применяются следующие тесты:

- тест «Борьба за шайбу»: проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Побеждает команда, владевшая шайбой больше времени;

- Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).

- Обводка пяти конусов, с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.

- Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного хвата - 4 броска.

Точнее и объективней можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Соревновательная деятельность оценивается:

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам. В заключение подводятся итоги и намечаются пути дальнейшей работы.

Показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	январь	май	Итого
Контрольные	1	1	2
Отборочные	-	-	-
Основные	-	-	-
Количество игр	3	3	6

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список использованной литературы

1. Международная федерация хоккея с шайбой. Программа подготовки тренеров. 1 Уровень. М. 1997.
2. Международная федерация хоккея с шайбой. Программа подготовки тренеров. 2 Уровень. М. 1997.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей».
 - 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»;
 - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования Нижегородской области <http://www.minobr.government-nnov.ru/>