

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «УЛАП»
ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ «Улап»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики
«28» августа 2026 г., протокол №5

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «СШ «Улап»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики
от «28» августа 2026 г. №109 П

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

**Нормативный срок освоения 1 год
Возраст 7-18 лет**

Разработчик:
Тренер-преподаватель
Вершинин В.В.,
зам.директора по УВР
Краснова О.В.

п.Кугеси
2026 г.

Содержание:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта хоккей с шайбой для муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа

«Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики (далее – Программа) разработана с целью создания развивающей образовательной среды, обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание детей, высокое качество дополнительного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей (законных представителей) и всего общества, гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся, комфортной по отношению к обучающимся и педагогическим работникам..

Настоящая программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (собрание законодательства РФ, 2012, №53 (ч.1), ст 7598;
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами.
- приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- приказами Министерства спорта Российской Федерации: от 27.12.2013 №1125«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Устава МАУ ДО «СШ «Улап» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики.

1.1. Направленность программы

физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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

Средствам и 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.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

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

Образовательная программа является модифицированной, направленности -

физкультурно-спортивной, по функциональному назначению - общеразвивающей, по содержанию и форме организации учебного процесса - комплексной, по времени реализации долгосрочной.

Цель программы:

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных качеств спортсменов.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по хоккею;
- формирование знаний об истории развитии хоккея;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям хоккеем;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа по хоккею предназначена для занимающихся в ДЮСШ.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы - 6 - 18 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься хоккеем, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп -15-30 человек.

Форма обучения - очная.

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 44 учебные недели. Индивидуальная подготовка предполагает закрепление полученного материала учащимися в летний период. Поддержание физической работоспособности на достигнутом уровне, работа над развитием

общих физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Срок реализации программы.

Срок реализации программы - 1 год.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее -Программа) «Хоккей» для детей. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 8лет, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество обучающихся составляет 15-30 человек в каждой группе.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 44 учебные недели. Продолжительность одного занятия при реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 2 академических часов.

№	Название группы	Миним. напол. групп (чел.)	Максим. напол. групп (чел.)	Возраст учащ-ся	Максимальн. объем учебно-тренир.нагрузки (час/нед.)
1	Спортивно-оздоровительная группа	15	30	6-17	6

Результат реализации программы.

Результатом реализации программы в спортивно-оздоровительной группе является:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники передвижения на коньках, технико-тактических действий при игре в хоккей,
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
- умения соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой,
- проявление интереса к занятиям хоккеем в спортивной школе.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план подготовки хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея.

Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)

Этапы подготовки	ОФП	СФП	Техн.	Такт.	Игровая	Соревн.
СОГ	45	16	20	8	7	4

Примерный план - график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительной группы

Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Все го час.
Теория	2	2	1	2	1	1	1	1	1		1	13

ОФП	10	6	8	9	7	7	10	8	12	14	11	102
СФП	8	7	7	7	6	6	7	7	8	8	2	73
Техническая	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	18
Тактическая	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	18
Игровая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Участие в соревнованиях			2	2	2	2	2	2				12
Контрольные испытания		2						2				4
Медицинское обследование		1							1			2
ВСЕГО	26	24	24	26	20	22	26	26	26	26	18	264
Кол-во тренировок	13	12	12	13	10	11	13	13	13	13	⁹	132

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Морфофункциональные показатели физических	Возраст (лет)											
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+							
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+				
Сила						+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+	
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+								
Координационные способности			+	+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+				

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 групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с

элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения, отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и оригинальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

Теоретическая подготовка

Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№	Название тем теоретической подготовки	СОГ
1	Физическая культура и спорт в России	+
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+
3	Этапы развития отечественного хоккея	+
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	+
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	+
6	Травматизм в спорте и его профилактика	+
7	Характеристика системы подготовки хоккеистов	
8	Основы техники и технической подготовки	+
9	Основы тактики и тактической подготовки	+
10	Соревнования по хоккею	+
11	Психологическая подготовка хоккеиста	+
12	Установка и разбор игры	+

Темы теоретической подготовки

Физическая культура и спорт в России

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Этапы развития отечественного хоккея

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания Травматизм в спорте и его профилактика

Характеристика системы подготовки хоккеистов Управление подготовкой

хоккеистов Основы техники и технической подготовки Основы тактики и тактической подготовки.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.

Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов Разработка плана предстоящей игры

Установка на игру и ее разбор

Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие 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**.

Общеподготовительные упражнения

1. **Строевые и порядковые упражнения.**

2. **Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.**

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног.

Упражнения для шеи и туловища.

3. **Упражнения для развития физических качеств.**

Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м.

Тест Купера -12-минутный бег.

Кросс по пересеченной местности - 5 км.

Ходьба на лыжах - 3 км.

Плавание, езда на велосипеде.

Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол.

Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений.

Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально - подготовительные упражнения

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

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- 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.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение

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 на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Приемы техники передвижения на коньках

	Приемы техники хоккея	СОГ
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	
2	Основная стойка(посадка) хоккеиста	
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	

6	Бег скользящими шагами	+
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+
11	Торможение полуплугом и плугом	
12	Старт с места лицом вперед	+
13	Бег короткими шагами	+
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+
17	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+
18	Бег спиной вперед переступанием ногами	+
19	Бег спиной вперед скрестными шагами	+
20	Повороты в движении на 180° и 360°	+
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+
22	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+
23	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+
24	Кувырок в движении	
25	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+
26	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	
27	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№	Приемы техники хоккея	СОГ
1	Основная стойка хоккеиста	
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий	
3	Ведение шайбы на месте	+
4	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+
7	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+
8	Ведение шайбы коньками	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+
10	Обводка соперника на месте и в движении	+
11	Длинная обводка	+
12	Короткая обводка	+
13	Силовая обводка	
14	Обводка с применением обманных действий-финтов	+
15	Финт клюшкой	+
16	Финт с изменением скорости движения	
17	Финт головой и туловищем	+
18	Финт на бросок и передачу шайбы	

Финт-ложная потеря шайбы
Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
Удар шайбы с длинным замахом
Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)
Бросок-подкидка
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы
Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы
Броски шайбы с неудобной стороны
Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.
Остановка и толчок соперника грудью.
Остановка и толчок соперника задней частью бедра
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой

Техника игры вратаря

Приемы техники хоккея
Обучение основной стойке вратаря
Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу из одного вида стойки к другому
Приемы техники передвижения на коньках
Передвижения на параллельных коньках (влево, вправо)
Т-образное скольжение (вправо, влево)
Передвижение вперед выпадами
Торможение плугом, полуплугом
Торможение на параллельных коньках
Передвижения короткими шагами
Повороты в движении на 180, 360 в основной стойке вратаря
Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием
Ловля шайбы ловушкой стоя на месте
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением
Ловля шайбы ловушкой с падением (влево, вправо) на одно и на два колена

16	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	
17	Ловля шайбы на блин	
18	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+
19	Отбивание шайбы длинном стоя на месте	+
20	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+
21	Отбивание шайбы длинном с падением на одно колено (вправо, влево) и с падение на два колена	+
22	Отбивание шайбы коньком	+
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+
24	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки	+
26	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку площадки с падением на одно и два колена	
27	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево) с падение на одно и два колена	
28	Отбивание шайбы щитками в шпагате	
29	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку площадки	
30	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	
31	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+
32	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+
33	Остановка шайбы клюшкой с падением на одно колено, на два колена	
34	Остановка шайбы клюшкой у борта	+
35	Выбивание шайбы клюшкой по борту	
36	Бросок шайбы на дальность и точность	+
37	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	
38	Передача шайбы подкидкой	
39	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками	

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

№	Приемы тактики хоккея	СОГ
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+
2	Дистанционная опека	+
3	Контактная опека	
4	Отбор шайбы клюшкой	
5	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	
1	Страховка	+
2	Переключение	
3	Спаренный (парный) отбор шайбы	
4	Взаимодействие защитников с вратарем	

1	Принципы командных оборонительных тактических действий	
2	Малоактивная оборонительная система 1—2—2	+
3	Малоактивная оборонительная система 1*-4	+
4	Малоактивная оборонительная система 1—3—1	
5	Малоактивная оборонительная система 0-5	+
6	Активная оборонительная система 2—1—2	
7	Активная оборонительная система 3—2	
8	Активная оборонительная система 2—2—1	
9	Прессинг	
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты	
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты	
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве	
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве	

Тактическая подготовка для всех этапов

№	Приемы тактики хоккея	СОГ
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+
2	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+
3	Прижимание шайбы	+
4	Перехват и остановка шайбы	+
5	Выбрасывание шайбы	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке	

Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

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

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Восстановительные мероприятия

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки # выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям! восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- И макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения раз личных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.
- *Медико-биологические мероприятия* включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.
- *Рациональное питание* - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.
- *Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.
- *Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия*: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.
- Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро - и вибромассаж).
- *Психологические средства* восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.
- *Гигиенические средства* восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю

(температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

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

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

В программу этапного контроля входят:

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

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

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости

тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

- Контроль уровня подготовленности хоккеистов (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).

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

Тесты для оценки и контроля юных хоккеистов спортивно-оздоровительных

Групп.

Для оценки общей физической подготовки спортивно-оздоровительных групп и начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

- Бег 20 м с высокого старта (с).
- Прыжок в длину толчком двух ног (м).
- Отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во).
- Бег 20 м спиной вперед (с).
- Челночный бег 6х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду

хоккейной площадки)

- Бег 20 м с высокого старта (с).
- Бег 20 м спиной вперед (с).
- Челночный бег 6х9 м (с).
- Бег лицом вперед по малой восьмерке.
- Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
- Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

Оценка уровня подготовленности юных хоккеистов групп учебно-тренировочного этапа

Для оценки общей физической подготовленности групп начальной специализации применяются следующие тесты (вне льда) -11-12 лет:

- Бег 30 м со старта (с) — оцениваются скоростные качества.
- Трехкратный прыжок в длину (м) - оцениваются скоростно-силовые качества.
- Бег 400 м (с) — оценивается скоростная выносливость.
- Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во)-оцениваются силовые качества.
- Подтягивание на перекладине (кол-во).
- Тест Купера: 12-минутный бег (м).

Для оценки специальной физической подготовленности групп начальной специализации (на льду) - 11-12 лет:

- Бег 30 м на коньках - оцениваются стартовая скорость - *время 1-го 10-метрового отрезка* и дистанционная - *время 3-го 10-метрового отрезка*.
- Челночный бег 4х54 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Указанные тесты в своей основе используются в качестве оценки и контроля уровня физической подготовленности и в группах углубленной специализации с незначительным их усилением.

Так в тестах ОФП вместо 3-кратного прыжка в длину используется 5-кратный, а вместо теста Купера, используется бег на 3000 м, а в тестах специальной физической подготовки (СФП) вместо теста челночный бег 4х54 м, проводится тест 5х54 м.

Оценка и контроль технико-тактической подготовленности в учебно-тренировочных группах

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов учебно-тренировочных групп всесторонней физической подготовки применяются следующие тесты:

- Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).
- Обводка пяти стоек 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 - 4 броска.

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

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

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

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для спортивно-оздоровительной группы

Контрольные упражнения	уровень			
		высокий	средний	низкий
По общей физической подготовке				
Бег 20 м с высокого страта (с)		4,2	4,8	5,4
Прыжок в длину толчком двух ног (м)		180	174	167
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)		39	33	27
Челночный бег 4х9 м		11,0	11,6	12,2
Комплексный тест на ловкость (с)		16,9	17,5	18,1
По специальной физической и технической				
Бег на коньках 20 м (с)	в	4,3	4,9	5,5
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	в	6,3	6,9	7,5
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	в	16,5	17,1	17,7
Слаломный бег б/ш (с)	в	12,3	12,9	13,5
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	в	8,1	8,7	9,3
Слаломный бег с/ш (с)	в	12,3	13,9	13,5

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» (ст.12, 28, 30, 47, 48, 84);
2. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 239 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
5. Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации: от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Список литературных источников

1. Спасский «Хоккей», Москва «Физкультура и спорт», 1975
2. Ю.А.Метаев, В.А. Ульянов «Мастера хоккея будущим мастерам», Москва «Физкультура и спорт», 1977г
3. Б.А.Майоров «Хоккей для юношей», Москва, «Физкультура и спорт», 1978
4. В.С. Казаков «Спортивные игры», Ростов-на Дону «Феникс», 2004
5. Н.Г.Озолин «Настольная книга тренера», Москва «аст астрель», 2002

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru>
2. <http://murmansport.ru>
3. <http://gorsport51.ru>
4. <http://www.fhr.ru>