


Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-  
юношеская спортивная школа станицы Выселки муниципального образования  
Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» января 2020 г.  
протокол № 2

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
станицы Выселки  
Дробышева Н.Н.  
«22» января 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Уровень программы: базовый, базовый углубленный

Срок реализации программы: 8 лет-3266 ч. (1 год-230 ч.; 2 год-276 ч.; 3 год-368 ч.; 4 год-414 ч.; 5 год-460 ч.; 6 год-460 ч.; 7 год-506 ч.; 8 год-552ч.)

Возрастная категория: от 9 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 9668

Составители:

Алексеенко Ю.А. зам. директора по УВР  
Кидяева О.Н. методист  
Мышагин Н.Н. тренер-преподаватель

Рецензенты:

Попов В.В. заместитель директора по СМР  
МБУ ДО ДЮСШ

ст. Выселки 2020 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ учреждений образования

- в соответствии с частью 4 статьи 84 ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом №939 Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г.;
- приказа №373 от 15 мая 2019г. «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта «хоккей».

**Актуальность** программы заключается в том что в нее заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта навыков катания на льду, навыков игры и освоение теоретических знаний по хоккею с шайбой на льду.

**Целью** программы является: отбор одаренных детей и создание условий для их физического воспитания и физического развития. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования в сфере образования педагогики, в области физической культуры и спорта.

В программе учебный план теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренер имеет возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учётом возраста хоккеиста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Программа предусматривает, начиная с групп базового углубленного уровня, общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годового цикла.

### **Формирование групп на уровнях подготовки:**

- **Уровень базовой подготовки (Б)**– на него зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом уровне осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - хоккея, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап базового углубленного уровня подготовки.

Минимальный возраст зачисления 8 лет. Минимальная наполняемость группы 12 чел.

- **Уровень базовой углубленной подготовки (Б (У)).** Группы данного уровня комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков,

прошедших базовую подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Минимальный возраст зачисления 11 лет. Минимальная наполняемость группы 10 чел.

На всех уровнях подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится по рекомендации тренерского совета решением Педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Для более эффективной подготовки юных хоккеистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных хоккеистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- получение навыков двигательной активности на льду;
- подготовка квалифицированных спортсменов для сборной района по хоккею;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по хоккею.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по обучению хоккею с шайбой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;

- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- организация ранней предпрофессиональной работы;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных хоккеистов;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организация воспитательной работы с учащимися;
- организация работы с родителями;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Хоккей один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Все это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, и определяет особенности ее структуры и содержания. Вся игровая деятельность осуществляется в движении на коньках в интервальном режиме в составе команды из 4 или 3 звеньев. Согласно правилам игры одновременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой звеньев руководит тренер, используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей,

возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное Мышление, коллективизм, товарищество.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Наполняемость групп базового и базового углубленного уровня.

Год обучения	Группы	Минимальный возраст обучающихся	Минимальное кол-во obs в группе	Максимальное кол-во obs в группе	Кол-во часов в неделю
1-й	Б - 1	8	12	25	5
2-й	Б - 2	8	12	25	6
3-й	Б - 3	8	12	25	8
4-й	Б (У) - 1	11	10	20	9
5-й	Б (У) - 2	11	10	20	10
6-й	Б (У) - 3	11	10	20	10
7-й	Б (У) - 4	11	10	20	11
8-й	Б (У) - 5	11	10	20	12

### Требования к объему тренировочного процесса

Уровневый норматив	Уровни и годы спортивной подготовки							
	Базовый уровень			Базовый углубленный уровень				
	Б - 1	Б - 2	Б - 3	Б (У)-1	Б (У)-2	Б (У)-3	Б (У)-4	Б (У)-5
Количество часов в неделю	5	6	8	9	10	10	11	12
Количество тренировочных занятий в неделю	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-6
Общее количество часов в год	230	276	368	414	460	460	506	552
Общее количество тренировочных занятий в год	115/77	138/92	138/123	138/104	115/92	115/92	127/102	138/92

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса  
на уровнях спортивной подготовки по виду спорта  
«хоккей с шайбой на льду» в (%).

№ п/п	Виды подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки							
		Уровень базовой подготовки			Уровень базовой углубленной подготовки				
		Б - 1	Б - 2	Б - 3	Б (У)- 1	Б (У)- 2	Б (У)- 3	Б (У)- 4	Б (У)- 5
<b>1.</b>	<b>Объем физической нагрузки (%) в том числе</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>75</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>81</b>
1.1	Общая физическая подготовка (%).	25	25	25	20	20	20	18	16
1.2	Специальная физическая подготовка (%).	5	5	5	10	11	11	15	20
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%).	5	5	5	5	6	6	7	8
1.4	Техническая подготовка (%).	30	31	31	33	32	32	31	28
1.5	Тактическая подготовка (%).	5	5	5	7	8	8	8	9
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка (%)</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>Психологическая, профориентационная и воспитательная (%)</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
<b>4.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%)</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>Тестирование и контроль (%)</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>100</i></b>	<b><i>100</i></b>	<b><i>100</i></b>	<b><i>100</i></b>	<b><i>100</i></b>	<b><i>100</i></b>	<b><i>100</i></b>	<b><i>100</i></b>

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса  
на уровнях спортивной подготовки по виду спорта  
«хоккей с шайбой на льду» в часах.

№ п/п	Виды подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки							
		Уровень базовой подготовки			Уровень базовой углубленной подготовки				
		Б - 1	Б - 2	Б - 3	Б (У)- 1	Б (У)- 2	Б (У)- 3	Б (У)- 4	Б (У)- 5
<b>1.</b>	<b>Объем физической нагрузки в том числе</b>	<b>161</b>	<b>196</b>	<b>261</b>	<b>311</b>	<b>354</b>	<b>354</b>	<b>400</b>	<b>448</b>
1.1	Общая физическая подготовка.	58	69	92	83	92	92	91	89
1.2	Специальная физическая подготовка.	12	14	18	41	51	51	77	110
1.3	Участие в спортивных соревнованиях.	12	14	18	21	28	28	35	44
1.4	Техническая подготовка.	67	85	115	137	146	146	157	155
1.5	Тактическая подготовка (%).	12	14	18	29	37	37	40	50
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>28</b>
<b>3.</b>	<b>Психологическая, профориентационная и воспитательная.</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>37</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>33</b>
<b>4.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>28</b>
<b>5.</b>	<b>Тестирование и контроль.</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>15</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>230</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>506</b>	<b>552</b>



### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

#### **3.1. Организационно-методические указания.**

Программа рассчитана на многолетний период занятий: в группах базовой подготовки - 3 года, в группах базового углубленного уровня подготовки - 5 лет. Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие учащихся и овладение техникой и тактикой современного хоккея.

#### **Задачи уровней обучения:**

##### Группы базового уровня подготовки (8 – 10 лет):

- укрепление здоровья и улучшение физического здоровья;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- знакомство с техникой и тактикой хоккея;
- выполнение нормативов ОФП.

##### Группы базового углубленного уровня подготовки (11 - 18 лет):

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение всеми основами техники хоккея;
- формирование игрового стиля;
- знакомство с правилами;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами хоккея, участие в соревнованиях;
- всестороннее совершенствование физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры, развитие тактического мышления, определение игровых наклонностей юных хоккеистов (наличие определенных качеств и данных выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника, нападающего);
- участие в соревнованиях, выполнение требований 2 юношеского разряда;
- воспитание элементарных навыков судейства.

#### **3.2. Программный материал.**

##### **3.2.1. Теоретическая подготовка.**

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.

Содержание: Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных

соревнованиях. Российская Федерация хоккея (ФХР), ИИХФ, КХЛ российские команды, тренеры, игроки.

**Тема 2.** Тактика игре в защите.

Содержание: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

**Тема 3.** Тактика игры в нападении.

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

**Тема 4.** Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

**Тема 5.** Гигиенические знания и навыки.

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

**Тема 6.** Техника безопасности.

Содержание: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

### **3.2.2. Общая физическая подготовка.**

1. **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

2. **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

3. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячам.

4. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

5. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

6. **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

### **3.2.3. Специальная физическая подготовка.**

1. **Упражнения для развития быстроты.** Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

2. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

3. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

### **3.2.4. Техничко-тактическая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения шайбой – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения и применения технических приемов в различных игровых ситуациях: ударов по шайбе клюшкой и остановка шайбы, ведение, обводки ложных движений, отбора шайбы, основных технических приемов игры вратаря. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

### **3.2.5. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки хоккеистов. Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев.
- Адаптация к условиям соревнований.
- Настройка на игру и методика руководства командой в игре.
- Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Обширность и эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

Основные из них:

- средства идеологического воздействия (печать, радио, лекции, беседы);
- специальные знания в области психологии, техники и тактики хоккея, методики спортивной тренировки;
- личные примеры тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение в коллективе, в команде;
- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;
- проведение совместных занятий менее подготовленных хоккеистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с более сильными или более слабыми противниками;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр;
- соревновательный метод.

### **3.2.6. Восстановительные мероприятия.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное

долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

1. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

2. Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

3. Гигиенические - включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке хоккеистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

4. Медико-биологические - включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

### **3.2.7. Медико-биологический контроль.**

Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

## Группы базовой подготовки

### Задачи медико-биологического обследования:

- а) контроль состояния здоровья учащихся;
- б) определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- в) определение переносимости нагрузок;
- г) лечебно-профилактические мероприятия.

### Формы медико-биологического контроля:

- углубленное обследование в начале и в конце учебного года;
- текущее обследование не реже 1 раза в 3 месяца.

## Группы базовой углубленной подготовки

### Задачи медико-биологического обследования:

- а) определение состояния здоровья;
- б) выявление всех отклонений от нормы;
- в) выявление ранних признаков перенапряжения;
- г) выявление остаточных явлений после травм, болезней;
- д) коррекция учебно-тренировочного процесса.

### Формы медико-биологического контроля:

- три этапных обследования в течение учебного года по окончании подготовительного, соревновательного и переходного периодов;
- текущий экспресс-контроль с использованием нетрудоемких методик.

### **3.2.8. Воспитательная работа.**

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, коллектива педагогов общеобразовательных школ; главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу.

### Основные факторы воспитательного воздействия:

- личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

### Основные формы воспитательной работы:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);
- обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;

- введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах школы, торжественный прием в спортивную школу);
- совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации);
- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);
- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни);
- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);
- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

### **3.2.9. Инструкторская и судейская практика.**

#### **Правила соревнований, их организация и проведение.**

Цели и задачи спортивных соревнований. Их место в учебно-тренировочном процессе. Организационные мероприятия по подготовке и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Товарищеские и матчевые встречи, чемпионаты и первенства, квалификационные и показательные соревнования. Годовой календарный план соревнований, исходные данные для его составления. Программа соревнований. Участники, представители, тренеры, судьи. Их права и обязанности.

Правила игры в хоккей. Порядок определения мест. Место проведения соревнований по хоккею. Оборудование и инвентарь.

Судейская документация, порядок ее ведения. Медицинское обслуживание соревнований. Информация о ходе соревнований. Торжественное открытие и закрытие. Сроки представления отчетной документации о проведенных соревнованиях.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении.
2. Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия.
3. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.
4. Проводить тренировочное занятие в ГНП под наблюдением тренера.
5. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях.



## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

### **4.1.1. Текущий контроль.**

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем реализующим образовательную программу. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определяется тренером-преподавателем, реализующим программу.

Формой текущего контроля является тестирование по теоретическим знаниям изучаемого материала, тестирование по общей физической подготовке.

Текущий контроль успешности обучающихся в течении учебного года осуществляется с фиксацией достижений по изучаемым темам. При получении низкого результата тренер-преподаватель организует дополнительную индивидуальную работу с обучающимся.

### **4.1.2. Промежуточная аттестация обучающихся.**

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на отслеживания динамики развития по каждому обучающемуся в течении года. Она позволяет ввести коррективы по ходу обучения. Организовать индивидуальную работу с обучающимися. Промежуточный контроль позволяет проанализировать освоение программы, ее частей или всего объема программного материала.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку знаний и практических умений и навыков по всем базовым областям, входящих в учебный план, вне зависимости от уровня обучения и осуществляется как на базовом уровне подготовки так и на базовом углубленном уровне. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении учебного года в форме тестирования по материалам изучаемым на данном периоде обучения в виде двух тестов по общей

физической подготовке и материалам изучаемых в данном году.  
/Приложение №1-7/

Приложение №1

Нормативы общей физической и специальной подготовки  
промежуточной аттестации группы Б - 1.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 20м с высокого старта	с	не более	
			4,4	5,2
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	не менее	
			140	130
3	Исходное положение – упор лежа Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
			16	10
4	Бег на коньках челночный 6х9м	с	не более	
			16,8	18,3
5	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			15,3	17,3

Нормативы по теоретической подготовке  
промежуточной аттестации группы Б-1.

Проверяемый материал	Контрольные упражнения (тесты)		
	1	2	3
Теоретический материал	История хоккея в России.	Правила игры	Техника безопасности.

Приложение №2

Нормативы общей физической и специальной подготовки  
промежуточной аттестации группы Б - 2.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 20м с высокого старта	с	не более	
			4,2	5,0

2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	См	не менее	
			150	140
3	Исходное положение – упор лежа Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	не менее	
			17	11
4	Бег на коньках челночный 6х9м	с	не более	
			16,6	18,0
5	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			15,0	17,0

Нормативы по теоретической подготовке  
промежуточной аттестации группы Б -2.

Проверяемый материал	Контрольные упражнения (тесты)		
	1	2	3
Теоретический материал	История хоккея. ФХР,ИИХФ,КХЛ	Правила игры	Техника безопасности. Требования к форме.

Промежуточная аттестация в группе Б -3 должна соответствовать нормативам по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на базовый углубленный уровень. (см. Приложение №6 к федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «хоккей») А так же предусматривает знания теоретического материала.

Приложение №3

Нормативы общей физической и специальной подготовки  
промежуточной аттестации группы Б -3.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30м с высокого старта	с	не более	
			5,5	5,8
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	не менее	
			160	145

3	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
			5	
4	Исходное положение – упор лежа Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
				12
5	Бег 1км с высокого старта	мин,с	не более	
			5,50	6,20
6	Бег на коньках челночный 6х9м	с	не более	
			16,5	17,5
7	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	не более	
			7,3	7,9
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
6в	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
8в	Бег на коньках по малой восьмерке лицом	с	не более	
			43,0	47,0

***Пункт 6в и 8в являются обязательными для вратарей. Вратари их сдают вместо п 6 и 8.***

Нормативы по теоретической подготовки промежуточной аттестации группы Б -3.

Проверяемый материал	Контрольные упражнения (тесты)		
	1	2	3
Теоретический материал	История мирового хоккея.	Правила игры	Техника безопасности.

Приложение №4

Нормативы общей физической и специальной подготовки промежуточной аттестации группы Б (У) -1.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30м с высокого старта	с	не более	
			5,4	5,7

2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	не менее	
			170	155
3	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
			6	
4	Исходное положение – упор лежа Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
				14
5	Бег 1км с высокого старта	мин,с	не более	
			5,40	6,10
6	Бег на коньках челночный 6х9м	с	не более	
			16,2	17,2
7	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	не более	
			7,2	7,7
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,0	14,6
<b>6в</b>	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			41,5	45,0
<b>8в</b>	Бег на коньках по малой восьмерке лицом	с	не более	
			42,0	46,0

***Пункт 6в и 8в являются обязательными для вратарей. Вратари их сдают вместо п 6 и 8.***

Нормативы по теоретической подготовки промежуточной аттестации группы Б (У) -1.

Проверяемый материал	Контрольные упражнения (тесты)		
	1	2	3
Теоретический материал	Тактика в защите и нападении	Правила и игры	Техника безопасности.

Приложение №5

Нормативы общей физической и специальной подготовки промежуточной аттестации группы Б -2.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30м с высокого старта	с	не более	
			5,2	5,5

2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	не менее	
			175	160
3	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
			7	
4	Исходное положение – упор лежа Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
				14
5	Бег 1км с высокого старта	мин,с	не более	
			5,30	6,00
6	Бег на коньках челночный 6х9м	с	не более	
			16,0	17,0
7	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	не более	
			7,1	7,8
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			13,8	14,5
6в	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			41,2	45,0
8в	Бег на коньках по малой восьмерке лицом	с	не более	
			41,0	45,5

***Пункт 6в и 8в являются обязательными для вратарей. Вратари их сдают вместо п 6 и 8.***

Нормативы по теоретической подготовки промежуточной аттестации группы Б (У) -2.

Проверяемый материал	Контрольные упражнения (тесты)		
	1	2	3
Теоретический материал	Тактика в защите нападении	Правила и игры	Техника безопасности.

Приложение №6

Нормативы общей физической и специальной подготовки промежуточной аттестации группы ТЭ-3.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30м с высокого старта	с	не более	
			5,1	5,4

2	Пятерной прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			10,90	8,70
3	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
			9	
4	Исходное положение – упор лежа Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
				14
5	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходном положении со штангой. Вес штанги равен весу тела.	количество раз	не менее	
			4	
6	Бег 3км с высокого старта	мин,с	не более	
			13,50	16,00
7	Бег 400м с высокого старта	мин,с	не более	
			1,10	1,15
8	Бег на коньках челночный 5x54м	с	не более	
			50	56
9	Бег на коньках 30м	с	не более	
			5,0	5,7
10	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед	с	не более	
			27	33
<b>8в</b>	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			41,0	45,0
<b>10в</b>	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			40,5	44,0

***Пункт 8в и 10в являются обязательными для вратарей. Вратари их сдают вместо п 8 и 10.***

Нормативы по теоретической подготовке  
промежуточной аттестации группы Б (У) -3.

Проверяемый материал	Контрольные упражнения (тесты)		
	1	2	3
Теоретический материал	Тактика в защите и нападении при игре в меньшинстве.	Правила игры	Техника безопасности.

Нормативы общей физической и специальной подготовки  
промежуточной аттестации группы Б (У) -4.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30м с высокого старта	с	не более	
			4,9	5,2
2	Пятерной прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			11,30	9,00
3	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
			10	
4	Исходное положение – упор лежа Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
				14
5	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходном положении со штангой. Вес штанги равен весу тела.	количество раз	не менее	
			5	
6	Бег 3км с высокого старта	мин,с	не более	
			13,30	15,40
7	Бег 400м с высокого старта	мин,с	не более	
			1,07	1,12
8	Бег на коньках челночный 5x54м	с	не более	
			49	55
9	Бег на коньках 30м	с	не более	
			4,9	5,5
10	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед	с	не более	
			26	31
<b>8в</b>	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			40,5	45,0
<b>10в</b>	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			39,5	43,5

*Пункт 8в и 10в являются обязательными для вратарей. Вратари их сдают вместо п 8 и 10.*



Нормативы по теоретической подготовке  
промежуточной аттестации группы Б (У) -4.

Проверяемый материал	Контрольные упражнения (тесты)		
	1	2	3
Теоретический материал	Тактика в защите и нападении при игре в большинстве.	Правила игры	Техника безопасности.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающий имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. В случае не сдачи промежуточной аттестации по решению Педагогического совета школы они могут быть оставлены на повторное обучение.

При проведении промежуточной аттестации могут быть учтены результаты показанные обучающимися на официальных соревнованиях, а также присвоение спортивных разрядов.

#### **4.1.3. Итоговая аттестация обучающихся.**

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения в Б (У) -5. Материал готовится независимой комиссией, на основании программного материала пройденного на тренировочном этапе. При успешной сдаче теории и наличии не менее 1 спортивного разряда. Выдается документ об окончании отделения хоккея с шайбой на льду.

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Айрапетянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. М., 1992. -41 с.
2. Арестов, Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976. - 18 с.
3. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
4. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.
5. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000г.
6. Верхошанский, Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В.
7. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.
8. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
9. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.
10. Волков В.С., Кореньков К.В., Зубков В.С., Подготовка вратарей. Этап начальной подготовки 7-10 лет. Санкт-Петербург, 2017г.
11. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
12. Учебник «Теория и методика подготовки юных хоккеистов» /Михно Л.В, Курицын Ю.О., Филатов В.В./ Санкт-Петербург, 2017г.
13. Михно Л.В, Шилов В.В. Михайлов К.К. Учебное пособие «Структура и содержание спортивной подготовки хоккеистов». Санкт-Петербург, 2016г.
14. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 101 с.
15. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.: ил.
16. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. – М.: Человек, 2012. – 96 с.