

Муниципальное учреждение «Отдел образования и по делам молодежи администрации МО «Мари-Турекский муниципальный район»  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Мари-Турекский центр дополнительного образования»

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №6 от 28.06.2021 г.

Утверждаю  
Директор МУ ДО  
«Мари-Турекский ЦДО»  
Приказ № 29 от 29.06.2021 г.  
С.Г. Чернова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Хоккей с шайбой»**

Программа рассчитана на детей от 6- 18 лет  
Срок реализации программы: 5 лет  
Составитель: Крупин Сергей Аркадьевич,  
тренер-преподаватель высшей  
квалификационной категории

п. Мари-Турек, 2021 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ, в соответствии с приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12. 2007 года N 329-ФЗ, приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2019 г. года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Хоккей с шайбой (далее по тексту - хоккей) - вид спорта, представляющий собой противоборство двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. В каждой команде есть один вратарь, который защищает ворота своей команды. Эффективность работы во многом зависит от программы. В основу разработки программы заложены: нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных организаций, включая требования Единой всероссийской спортивной классификации, требования Международной федерации хоккея, правила игры в хоккей, и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики, имеющихся в хоккее.

**Направленность программы** соответствует физкультурно-спортивному направлению. Образовательная деятельность по программе направлена на: формирование и развитие творческих способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся; подготовку спортивного резерва.

**Актуальность** – возрождение и развитие хоккея в своём районе участие в районных, республиканских и межмуниципальных соревнованиях, пропаганда здорового образа жизни, привлечение дошкольников и обучающихся образовательных организаций для обучения игре в хоккей с шайбой.

**Педагогическая целесообразность** – самое главное в этом определении создать гармоничное развитие растущего организма, т. е. весь тренировочный процесс педагогически и психологически должен выстраиваться правильно; преемственность, доступность, отсутствие форсирования, переход от простого к сложному для любого возраста.

### **Отличительные особенности программы:**

- данная программа подходит для любого возраста, объём и нагрузку определяет сам тренер в зависимости от возраста обучающихся путём увеличения количества

упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха;

- изменения в количестве часов, и тематическом планировании.

#### **Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

-

**Формы проведения занятий.** Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей в возрасте с 6 до 15 лет

**Срок реализации программы и объем программы:** программа рассчитана на 5 лет.

Учебная нагрузка составляет 24 часа в неделю. Рассчитана на 46 недель.

1 год обучения – 414 часов (9 часов в неделю)

2-5 год обучения – 552 часов ( 12 часов в неделю)

**Режим занятий:** Занятия ведутся ежедневно по 3 ак. часа каждая группа.

Количество обучающихся в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Стартовый уровень	1	6	12-15
Базовый уровень	2	9	10-12
Продвинутый уровень	2	11	10-12

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Для освоения программы распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- этап начальной подготовки (первого, второго, годов обучения);
- тренировочный этап (первого, второго, третьего, обучения)

Предварительного отбора для занятий в учебные группы не проводится. Зачисление обучающихся в объединение проводится на основании желания и наличия медицинской справки допуска. Обучение предусматривает последовательное освоение и совершенствование спортивных навыков. Поэтому желательно последовательно переходить от одного года занятий к другому. Программа предусматривает возможность подключения обучающихся к занятиям на втором году обучения при наличии соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития. При успешном выполнении контрольных нормативов обучающиеся могут быть зачислены в группы наравне с теми, кто занимался в данной учебной группе в течение одного года. Учитывая слабое физическое развитие, разрешается ограничиться занятиями по программе первого и второго года обучения. Учебные группы комплектуются по возрасту, полу и подготовленности. Деятельность учебных групп, осуществляется на принципах добровольности самоопределения обучающихся, необходимые условия для этого создаются тренером, который обеспечивает право выбора видов спорта и форм

деятельности. В основе всего педагогического процесса положен один из принципов – принцип оздоровительной направленности.

Обучение ведется на русском языке, бесплатно.

На протяжении всего этапа подготовки перевод обучающихся в группу следующего года производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

К занятиям на данном этапе допускаются дети младшего, среднего старшего школьного возраста, имеющие письменное разрешение врача, заявления родителей. На этапе, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея и выполнение переводных нормативов для перевода на следующий год обучения.

**Самостоятельная деятельность.** Выполнение домашних заданий по физической подготовке, выполнение утренней зарядки. Работа над техническими приёмами, особенно если есть отставание от норм программы.

**Занятость в летний период.** Тренировки в профильном спортивно-оздоровительном лагере при МБОУ «Мари-Турекская средняя общеобразовательная школа».

#### **Формы организации и проведения образовательного процесса:**

Групповые теоретические и практические занятия по расписанию, участие в соревнованиях, контрольные тесты, нормативы, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписи, инструкторская и судейская практика, отдых и тренировки в спортивно-оздоровительном лагере при школе, медицинский контроль, воспитательная работа.

**Цель программы** – укрепление здоровья, физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность через занятия хоккеем.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- обучение основам техники игры в хоккей;
- подготовка инструкторов и судей по хоккею с шайбой.

##### **Воспитательные:**

- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных граждан;

##### **Развивающие:**

- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

#### **Учебно - тематический план по хоккею.**

- **стартового уровня.**

	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теоретические знания</b>	<b>Практические занятия</b>
<b>1</b>	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
<b>2</b>	Развитие хоккея в России	1	1	-
<b>3</b>	Гигиенические знания и навыки ,	1	1	-

	закаливание. Режим ,питания спортсмена			
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею	2	2	-
5	Основы техники и тактики игры в хоккей	1	1	-
6	Специальная физическая подготовка	20	-	20
7	Общая физическая подготовка	26	-	26
8	Техническая подготовка	24	-	24
9	Тактическая подготовка	20	-	20
10	Игровая	8	-	8
10	Участие в соревнованиях по хоккею	-	-	-
11	Аттестация учащихся	2	-	2
12	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
13	Медицинское обследование			-
	Итого	108	8	100

-

## - Содержание программы.

### - 1 год обучения.

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

- Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

#### - 2. Развитие хоккея в России.

- Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею , проводимых в России.

- Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира , Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

- Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

#### - 3. Гигиенические знания и навыки, закаливание . Режим питания спортсмена.

- Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Правила купания.

- 4. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр.

- Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп.

- Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикауляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

- Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя.

- Положение о соревнованиях и его содержание.

- **5. Основы техники и тактики игры в хоккей.**

- Техника бега на коньках короткими скользящим шагом. Бег по малым и большим дугам переступанием, скрещением, толчком одной ногой. Бег спиной вперед по прямой и дугам. Торможения полуплугом, плугом и с поворотом на 90° двумя и одной ногой. Прыжки через препятствия толчком одной ногой и одновременно двумя.

- Техника владения клюшкой. Способы держания клюшки — основной и широкий. Ведение шайбы плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы. Ведение шайбы клюшкой, коньком после броска о борт.

- **Игровая** игры в заключительной части тренировочного процесса

- **6. Специальная физическая подготовка.**

- Научить занимающихся ходить на коньках , приседать , переносить вес тела с одной ноги на другую . балансировать на одном коньке. Научить скольжению на двух коньках , научить самостоятельному движению по прямой , изучение движению по кругу , правому виражу , левому виражу, научиться пробежке , изучение торможения разными способами , изучение других упражнений катания на коньках : скольжение в положении «ласточка»;в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки в право , в лево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте , прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

- Обучение передвижению на коньках. При обучении хоккеиста , необходимо следить , чтобы голова ребёнка не была опущена и он мог видеть всё поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

- Обучение торможению: торможение переступанием, торможение полуплугом , торможение плугом , торможение двумя коньками с поворотом в сторону , торможение наружным ребром правого конька.

- Упражнения простого катания на коньках: повороты на месте ; упражнение «ласточка» ;скольжение на согнутых ногах в глубоком приседе ; скольжение на одном коньке по дуге вперед , наружу; движение спиной вперед по прямой и на повороте в правую и левую стороны; повороты кругом в движении; подвижные игры ( «Пятнашки» , «Третий лишний» , эстафеты и т.д.)

- Обучение посадки: овладеть положением посадки , овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста , овладеть посадкой в беге на коньках.

- Обучение бегу по прямой состоит из: обучения движения ног; обучения согласования всех движений; обучения бегу с оптимальными углами отталкивания; обучения оптимальному ритму шага; обучение оптимальному темпу бега.

- Обучение бегу на повороте: обучение постановке левого конька на нужное ребро; обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру; обучение толчку левой ногой скользящим вперед коньком; обучение согласованности всех движений.

- **7. Общая физическая подготовка .**

- Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

- *Обще развивающие упражнения без предметов:*

- Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

- *Акробатические упражнения:*

- Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

- *Легкоатлетические упражнения*

- Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30м. Бег по пересеченной местности до 1000м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6\*20 и 4\*30. Бег 200м.

- *Подвижные игры и эстафеты:*

- «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

- *Спортивные игры:*

- Ручной мяч. Баскетбол по упрощённым правилам.

- *Специальные упражнения для развития быстроты:*

- Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

- *Специальные упражнения для развития ловкости:*

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

- **8. Техническая подготовка.**

- Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90°. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперед по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

- Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

- Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).

- Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

- Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

- Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы, посылаемой игроком или тренером. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

- **9. Тактическая подготовка.**

- Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

- Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.
- Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.
- Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет игрок».
- Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.
- **10. Участие в соревнованиях по хоккею.**
- Участие в первенстве района по хоккею среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба «Золотая шайба»
- **11. Аттестация учащихся.**
- Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.
- **12. Медицинское обследование 2 раза в год**
- 

- **Учебно – тематический план.**  
- **базовый уровень**

	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теоретическое знания</b>	<b>Практические занятия</b>
<b>1</b>	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
<b>2</b>	Развитие хоккея в России	1	2	-
<b>3</b>	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	2	-
<b>4</b>	Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею	2	2	
<b>5</b>	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
<b>6</b>	Основы техники и технической подготовки игры в хоккей	2	2	
	Игровая	18		18
<b>7</b>	Специальная физическая подготовка	20	-	20
<b>8</b>	Общая физическая подготовка	48	-	48
<b>9</b>	Техническая подготовка	34	4	30
<b>10</b>	Тактическая подготовка	38	3	35
<b>11</b>	Участие в соревнованиях по хоккею	18		18
<b>12</b>	Аттестация учащихся	8	-	8
	Инструкторская и судейская практика	12		12
	Восстановительные мероприятия	10		18
<b>13</b>	Инструктаж по ТБ и ППБ			-
<b>14</b>	Медицинское обследование	2		2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>520</b>



**Учебно – тематический план.  
- продвинутый уровень**

	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теоретическое знания</b>	<b>Практические занятия</b>
<b>1</b>	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
<b>2</b>	Развитие хоккея в России	1	2	-
<b>3</b>	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-
<b>4</b>	Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею	3	2	
<b>5</b>	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
<b>6</b>	Основы техники и технической подготовки игры в хоккей	2	2	
	Игровая	40		40
<b>7</b>	Специальная физическая подготовка	32	-	32
<b>8</b>	Общая физическая подготовка	74	-	74
<b>9</b>	Техническая подготовка	44	4	40
<b>10</b>	Тактическая подготовка	48	3	48
<b>11</b>	Участие в соревнованиях по хоккею	30	5	25
<b>12</b>	Аттестация учащихся	10	-	10
	Инструкторская и судейская практика	16		16
	Восстановительные мероприятия	16	8	8
<b>13</b>	Инструктаж по ТБ и ПШБ	2	2	-
<b>14</b>	Медицинское обследование	2		2
	<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>32</b>	<b>520</b>

**Содержание программы 2-3 год обучения.**

- **1. Физкультура и спорт в России:**
- Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Физическая культура и спорт в системе народного образования.
- **2. Развитие хоккея в России:**
- Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею , проводимых в России.
- Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира , Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.
- Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.
- Лучшие Российские команды , тренера , игроки.
- 
- **3. Гигиенические навыки и знания:**

- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Значение закалывания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закалывания в занятиях спортом.

- **4. Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею:**

- Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды его права и обязанности.

- Обязанности судей. Способы судейства . Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры , удаление игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя , способствующего повышению мастерства хоккеиста.

- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

- Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч.

- Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места соревнований, информация.

- Воспитательная роль судьи, как педагога.

- **5. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся:**

- Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

- Пассивный аппарат движения. Кости, их строение и соединения. Суставы, их строение.

- Активный аппарат движения — мышцы и их вспомогательные образования.

- Взаимодействия мышц при выполнении движений — мышцы-антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов

- Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

- Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

- Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы.

- Влияние физических упражнений различной интенсивности на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием тренировок.

- Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

- Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

- **6. Основы техники и технической подготовки игры в хоккей**

- Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

- **7. 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.

- **8. 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, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

- 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.

- **9. Техническая подготовка:**

- Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперед; короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки; ведение шайбы коньками; обводка соперника на месте и в движении; длинная обводка; короткая обводка; обводка с применением обманных действий-финтов; финт клюшкой; финт головой и туловищем; бросок шайбы с длинным разгоном; бросок шайбы с коротким разгоном; удар шайбы с длинным замахом (шелчок); броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем; отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.

- Техника игры вратаря: обучение основной стойке вратаря; обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому; передвижения на параллельных коньках (вправо, влево); Т-образное скольжение (вправо, влево); передвижение вперед выпадами; торможение на параллельных коньках; передвижения короткими шагами; повороты в движении на 180, 360 градусов в основной стойке вратаря; бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков от льда и с переступаниями; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону

(вправо, влево) Т-образным скольжением; ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени; отбивание шайбы блином стоя на месте; отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках; отбивание шайбы коньком; отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево); отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена; прижимания шайбы туловищем и ловушкой; выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность.

- **10. Тактическая подготовка:**

- Скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой; атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем; передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и на до льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место; тактические действия при вбрасывании судьей шайбы; организация атаки и контратаки из зоны защиты, организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих.

- Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1,3:1,3:2); выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; выбрасывание шайбы.

- **11. Участие в соревнованиях по хоккею.**

- Участие в первенстве Автозаводского района по хоккею среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба «Золотая шайба». Участие в первенстве области по хоккею.

- **12. Аттестация учащихся.**

- Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

- **Содержание программы продвинутого уровня.**

- **1.Физическая культура и спорт в России:**

- Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

- **2. Развитие хоккея в России:**

- Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Нижегородские хоккеисты победители и призеры Олимпийских игр и чемпионатов Мира.

- Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

- **3. Волевая и психологическая подготовка:**

- Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

- Многообразие ощущений и восприятий в спорте. Особенности внимания и памяти. Волевые усилия и их значение. Воспитание волевых усилий в процессе спортивной деятельности. Особенности эмоциональных переживаний. Значение зрительного восприятия движений и мышечно-двигательных представлений в процессе обучения.

- Психологическая характеристика состояния тренированности. Влияние соревнований на протекание психических процессов. Общая и специальная психологическая подготовка хоккеистов.

- **4. Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею:**

- Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды его права и обязанности.
- Обязанности судей. Способы судейства . Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры , удаление игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя , способствующего повышению мастерства хоккеиста.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».
- Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч.
- Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места соревнований, информация.
- Воспитательная роль судьи, как педагога.

**5. Врачебный контроль , самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж:**

- Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.

- Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидность. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

- Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания.

- Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**6. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся:**

- Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).
- Пассивный аппарат движения. Кости, их строение и соединения. Суставы, их строение.
- Активный аппарат движения — мышцы и их вспомогательные образования.
- Взаимодействия мышц при выполнении движений — мышцы-антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов
- Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.
- Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы.
- Влияние физических упражнений различной интенсивности на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием тренировок.
- Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.
- Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

## - **7. Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы. Сгибание рук в упоре. Подтягивание. Приседание на одной и обеих ногах с отягощением. Поднимание штанги ногами, лежа на спине (вес штанги от 10 до 30 кг), с различным количеством

- повторений, выталкивание штанги. Ходьба и бег с отягощением на плечах. Толчки плечом. Выталкивание партнера из круга. Поднимание и переноска различного веса, с резиновыми амортизаторами и другими предметами.

- Упражнения для развития быстроты. Пробегание отрезков (15—30 м) с партнером. Упражнения с гантелями, металлическими палками, гирями и штангой из различных стартовых положений под уклон, с переменной направлением. Пробегание отрезков (20—40 м) с максимальной скоростью, пробегание отрезков (30, 50, 60, 100 м) на скорость (по заданию). Пробегание коротких отрезков с клюшкой с переменной направлением и резкими остановками. Бег с изменением направлением по зрительному сигналу, бег на коньках по виражу, кругу, спирали, восьмерке. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, переменной направлением, с ведением шайбы. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол.

- Упражнения для развития выносливости. Бег на местности умеренной и сильной пересеченности, дистанция от 2 до 6—8 км. Переменный бег на местности, дистанция от 1500 до 4000 — 5000 м. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 1000 до 3000 м. Повторное пробегание отрезков 300—400 м.

- Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений. Двусторонние игры (в ручной мяч, баскетбол, футбол) с применением некоторых правил игры в хоккей.

- Развитие выносливости на льду: увеличивать длительность периодов до 25—30 мин. (три периода) или играть короткими сменами (по 30—40 сек.), но в максимальном темпе.

- Упражнения для развития ловкости. Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.). Элементарные приемы вольной и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Упражнения на

- льду. Перепрыгивания через препятствия. Падение и быстрый подъем, игра клюшкой лежа. Менять исходные положения при передвижениях на коньках; при бросках шайбы становиться в неудобную позицию и т. д. Игры на площадках уменьшенных размеров. Имитационные упражнения для вратарей. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

- Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращение туловища. Шпагат и полушпагат. Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения лежа и наклоном назад.

## - **8. Общая физическая подготовка:**

- Упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса: наклоны головы вперед, назад и в стороны, вращение головы.

- Упражнения для рук: в различных исходных положениях — движения руками, сгибания и разгибания, вращения, махи, приведения и отведения; повороты круговые движения в локтевом и плечевом суставах. Сгибания и разгибания рук, подпрыгивания на руках из положения упор лежа; то же с хлопками ладонями; передвижения на руках вперед и в стороны.

- Упражнения для мышц туловища: в различных стойках (стоя ноги вместе и ноги врозь) — наклоны вперед, назад и в стороны; то же, стоя на коленях, сидя с различными исходными положениями и движениями рук; повороты и вращения туловища с различными положениями и движениями рук. Из различных положений (сидя, лежа на спине, на животе) на полу или на гимнастической скамейке — движения туловища вперед, назад, в стороны. Сгибания рук в упоре лежа, ноги на скамейке,

гимнастической стенке; с закрепленными на гимнастической стенке ногами или с помощью партнера — движения туловища с различными исходными положениями и движениями рук.

- Упражнения для мышц ног: из положения стоя с различными исходными положениями рук — поочередно движение ног вперед, в стороны и назад; то же со сгибанием и разгибанием ног в коленных и голеностопных суставах.

- Выпады и перемены выпадов с различными положениями и движениями рук, ног и туловища. Ходьба с различными выпадами; переходы из положения стоя в полуприсед, полный присед; то же с пружинящими движениями ног, то же на одной ноге; прыжки и подскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа.

- Упражнения с предметами (набивные мячи, вес от 2 до 5 кг). Упражнения с мячами для мышц рук, ног и туловища такие же, как и без предметов. Броски мяча двумя руками снизу вперед, вверх, назад, стоя на месте; то же с одного, двух, трех шагов разбега вперед, в стороны и назад. Броски мяча на дальность и высоту на количество раз. Толкание мяча одной рукой в различных направлениях. Броски мяча, сидя на гимнастической скамейке или на полу. В висе на гимнастической стенке, мяч в ногах — различные движения прямыми и согнутыми ногами и броски мяча вперед и в стороны. Лежа на гимнастической скамейке или полу, мяч в ногах — сгибание, разгибание ног в разных направлениях и броски мяча. Упражнения вдвоем с сопротивлением партнера; игры и эстафеты с мячом.

- Упражнения с гантелями (2—6 кг), гириями (16—24 кг), мешком с песком (4—10 кг), штангой (до 50—60% веса занимающегося). Упражнения для рук: держа отягощение в руках, наклоны, вращения туловища, ходьба в различном темпе, подскоки, ходьба с различными выпадами; подбрасывание отягощения вверх и ловля. Выжимание штанги двумя руками, вырывание, жим штанги; со штангой на плечах — приседание, прыжки, передвижение шагом и бегом в различном темпе.

- Упражнения с гимнастической палкой — наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях. Подбрасывание и ловля палки. Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку.

- Упражнения вдвоем с палкой и с сопротивлением партнера.

- Упражнения с короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки с продвижением вперед, в стороны и назад, прыжки в различном темпе, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой. Эстафеты со скакалками.

- Упражнения с теннисными мячами (для вратарей). Броски и ловля мячей одной рукой из положения стоя, стоя на коленях, сидя; лежа в разных положениях, ловля мяча, отскочившего от стенки; метание мяча в цель.

- Элементы акробатики. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны, с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега. Кувырки через низкое препятствие и через партнера. Мост из положения лежа на спине с опорой на голову; мост после стойки на руках с помощью и без помощи партнера; вставание различными приемами из положения моста. Стойка на лопатках, на голове и руках с помощью и без помощи партнера. Переворот боком в обе стороны с места, с шага и с разбега вперед и назад, сальто вперед.

- Для вратарей: полушпагат, шпагат, сальто вперед и назад в группировке. При разучивании акробатических упражнений необходимо обеспечивать страховку занимающихся.

- Упражнения на снарядах. Из виса спиной к гимнастической стенке — поднимание одной, двух ног вперед, вверх; махи ногами вправо и влево; поднимание согнутых ног и их выпрямление без отягощения и с отягощением; повороты туловища

направо и налево. Смешанные висы — упоры, наклоны и выпрямления туловища в висе.

- Из виса лицом к стене — опускание тела вниз с опорой на двух и одной ноге и возвращение в исходное положение.

- Упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах. Висы простые и смешанные, висы спереди и сзади, согнувшись и прогнувшись, угол в висе, висы с движениями ног, подтягивания в висе с различными движениями ног, переходы из одного виса в другой, в висе поднимание ног вверх до касания ими снаряда, круговые движения ногами в висе на перекладине и кольцах, раскачивание на кольцах и соскоки. Переходы из виса в упор на параллельных брусьях. Упор лежа и сгибание ног в упоре лежа на брусьях, передвижение по брусьям в положении упора, различные формы седов, стойка на плечах, соскоки после раскачивания. Различные соскоки с брусьев. Прыжки через козла или коня в ширину — вскок в упор стоя на коленях и соскок в упор присев, соскок прогнувшись (ноги вместе и врозь).

- Ходьба и бег. Ходьба обычная с переменной темпа движения, ходьба на носках, на наружной и внутренней сторонах ступни, с различными исходными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой. Элементы спортивной ходьбы с изменением темпа движения. Ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным шагом, то же приставными шагами, ходьба с высоким подниманием вперед прямых и согнутых ног.

- Бег в чередовании с ходьбой на беговой дорожке и на местности (кроссы) продолжительностью до 20—30 мин.

- Бег в равномерном темпе на местности, то же с переменной темпа на дистанции до 5—7 км.

- Изучение техники низкого старта, пробегание в полную силу отрезков 20—30—50—60 м по прямой и повороту, бег с преодолением небольших препятствий и низких барьеров. Пробегание отрезков 100, 200, 300 м с переменной скоростью. Эстафеты и игровые упражнения с пробега ни ем в полную силу и с преодолением несложных препятствий.

- Прыжки. Прыжки в длину с места, тройной и пятерной прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега с 3—5—10 и более беговых шагов с постоянным ускорением скорости разбега и с различными положениями тела в полете. Тройной прыжок в длину с разбега с различным по длине разбегом. Прыжки в высоту с места, с доставанием подвешенных предметов;

- выполнение серий таких прыжков, вскакивание на предметы и перескакивание через них.

- Прыжки в высоту с разбега с постепенным увеличением высоты и отработки техники прыжка.

- Метания. Толкание ядра (облегченного и нормального, в зависимости от возраста и уровня спортивной подготовленности занимающихся) с места и с разбега.

- Подвижные игры. «Пятнашки», «Борьба за мяч», «Охотники и утки», «День и ночь», «Мяч капитану», «Перестрелка» и др.

- Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, регби, хоккей на траве. Для вратарей — теннис.

#### **9. Основы тактики и тактической подготовки игры в хоккей.**

- Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

- Тактика игры в неравночисленных составах.

- Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

- Просмотр видеозаписи.

-

#### **10. Техническая подготовка**



- Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки; ведение шайбы коньками; обводка соперника на месте и в движении; длинная обводка; короткая обводка; обводка с применением обманных действий-финтов; финт клюшкой; финт головой и туловищем; бросок шайбы с длинным разгоном; бросок шайбы с коротким разгоном; удар шайбы с длинным замахом (шелчок); броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем; отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; ведение шайбы в движении спиной вперед; силовая обводка; финт с изменением скорости движения; финт – ложная потеря шайбы; финт на бросок и передачу шайбы; броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы; отбор шайб с помощью силовых приёмов 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 овладения шайбой.

- Техника игры вратаря : обучение основной стойке вратаря; обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому; передвижения на параллельных коньках (вправо, влево); Т-образное скольжение (вправо, влево); передвижение вперёд выпадами; торможение на параллельных коньках; передвижения короткими шагами; повороты в движении на 180, 360 градусов в основной стойке вратаря; бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков от льда и с переступаниями; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением; ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени; отбивание шайбы блином стоя на месте; отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках; отбивание шайбы коньком; отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево); отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена; прижимания шайбы туловищем и ловушкой; выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность; ловля шайбы на блин; отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево); передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

#### - **11. Тактическая подготовка:**

- Скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок; страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы; атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем; передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и на до льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; тактическая комбинация-«скрещивание»; тактическая комбинация -«стенка»; тактическая комбинация-«оставление шайбы»; тактическая комбинация - «пропуск шайбы»; тактическая комбинация - «заслон»; тактические действия при вбрасывании судьей шайбы; организация атаки и контратаки из зоны защиты, организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны через защитников; развитие «длинной» атаки, скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом

на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в неравночисленных составах-численном большинстве 5:4,5:3; игра в нападении в численном меньшинстве

- Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1,3:1,3:2); выбор позиции (вне площадки ворот ) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; выбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

- **12. Участие в соревнованиях по хоккею.**

- Участие в первенстве Автозаводского района по хоккею среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба» Золотая шайба». Участие в первенстве области по хоккею.

- **13. Аттестация учащихся.**

- Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

**Карта спортивных нормативов-результатов**

Упражнения нормативы	6-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	16-17
1Бег 60 м.(сек.)	11,7	11,4	11,0	10,3	9,54	8,93	8,63	8,34	8,14
2. Бег 300 м.(сек.)	68,5	67,0	63,5	56,6	54,7	52,0	48,2	46,3	45,2
3. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	18	24	29						
4. Бег на коньках лицом вперед 36метров(сек.)	7,7	7,3	7,0	6,4	6,0	5,7	5,3	5,2	5,1
5. Бег на коньках спиной вперед 36метров(сек.)	10,3	9,9	9,7	8,8	8,4	8,1	7,7	7,3	6,9
6.Челночный бег 9*6 (сек.)	20,5	19,7	19,4						
7. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)				7	8	10	12	12	13
8. Челночный бег 18*12 (сек.)				58,9	57,3	53,7	51,0	50,1	48,6
9.Поднимание туловища за 60 сек.(кол-во раз)				40	41	42	44	45	46

***ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.***

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года обучающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

При формировании этого раздела программы мы исходили из специфики хоккея, структуры соревновательной деятельности хоккеистов, задач, стоящих перед этапами и возрастными особенностями юных хоккеистов в соответствии с годовым планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической.

### *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 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**.

### **Общеподготовительные упражнения**

#### **1. Строевые и порядковые упражнения.**

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по Два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

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

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, **рывки** назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

**3. Упражнения для развития физических качеств.** *Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гириями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

*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:

- 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. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение -партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить 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, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

*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 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного 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 (простой и сложных). 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 спортивного совершенствования 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 (откат вместо силового давления);
- 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, которых способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

*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.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС -195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд./мин.

### **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 СШ и СШОР технической подготовке следует уделять должное внимание.

В табл.16,17 и 18 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

*Таблица 16*

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Год обучения				
		старт овый	базовый	базовый	продвинутый	продвинутый

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.	Торможения 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			+	+	+

5.	последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении					
2 6.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости					
2 7.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования					

**Техническая подготовка для всех этапов.  
Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

№ п/п	Приемы техники хоккея					
		старт овый	базовы й	базов ый	продв инут ый	продвину тый
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 переключением крюка клюшки через шайбу			+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы			+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед			+	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки			+	+	+
8.	Ведение шайбы коньками			+	+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед				+	+
1 0.	Обводка соперника на месте и в движении			+		+
1 1.	Длинная обводка			+	+	+
1 2.	Короткая обводка			+	+	+
1 3.	Силовая обводка					
1 4.	Обводка с применением обманных действий-финтов			+	+	+
1 5.	Финт клюшкой			+	+	+
1 6.	Финт с изменением скорости движения					+



1 7.	Финт головой и туловищем				+	+	+	
1 8.	Финт на бросок и передачу шайбы							
1 9.	Финт — ложная потеря шайбы							
2 0.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)		+		+	+	+	
2 1.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)				+	+	+	
2 2.	Удар шайбы с длинным замахом				+	+	+	
2 3.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)					+	+	
2 4.	Бросок-подкидка				+	+	+	
2 5.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы				+		+	
2 6.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы							
2 7.	Броски шайбы с неудобной стороны				+	+	+	
2 8.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем				+	+	+	+
2 9.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям					+	+	+
3 0.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания				+	+	+	
3 1.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника				+	+	+	
3 2.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом							+
3 3.	Остановка и толчок соперника грудью							+
3 4.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра							
3 5.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой							+

**Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря**

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
1.	Обучение основной стойке вратаря		+	+		
2.	Обучение низкой и высокой стойке		+	+		

	вратаря и переходу от одного вида стойки к другому						
3.	Приемы техники передвижения на коньках						
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+			+	+
5.	T-образное скольжение (вправо, влево)					+	+
6.	Передвижение вперед выпадами					+	+
7.	Торможения плугом, полуплугом						
8.	Торможение на параллельных коньках		+			+	+
9.	Передвижения короткими шагами					+	+
10.	1 Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря					+	+
1.	1 Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями					+	+
1.	2. Ловля шайбы						
1.	3. Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+				
1.	4. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках					+	+
1.	5. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) T-образным скольжением					+	+
1.	6. Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена						+
1.	7. Ловля шайбы ловушкой в шпагате						
1.	8. Ловля шайбы на блин						
1.	9. Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени					+	+
2.	0.						
2.	1. Отбивание шайбы блином стоя на месте						
2.	2. Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках					+	+
2.	3. Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена						
2.	4. Отбивание шайбы коньком					+	+

2	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		+		+	+	+
5.							
2	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена				+	+	+
6.							
2	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки					+	+
7.							
2	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена						
8.							
2	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена						
9.							
3	Отбивание шайбы щитками в шпагате						
0.							
3	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки						
1.							
3	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)						
2.							
3	Прижимание шайбы						
3.							
3	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой				+	+	
4.							
35.							
36.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении				+	+	+
37.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена						
38.	Остановка шайбы клюшкой у борта				+	+	+
39.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту						
40.	Бросок шайбы на дальность и точность				+	+	+
41.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками						+
42.	Передача шайбы подкидкой						+
43.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками						

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Не менее важной составляющей тактическая подготовка.

В табл. 19-20 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Тактическая подготовка для всех этапов

*Таблица 19*

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Стартовый и базовый уровень			Базовый и продвинутый уровень		
		1-й	2-й		1-й	2-й	3-й
1.	<i>Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий</i>						
2.	Скоростное маневрирование и выбор позиции				+		+
3.	Дистанционная опека					+	+
4.	Контактная опека						
5.	Отбор шайбы перехватом						+
6.	Отбор шайбы клюшкой				+	+	+
7.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств						
8.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок						
9.	<i>Приемы групповых тактических действий</i>						
0. <sup>1</sup>	Страховка				+		
1. <sup>1</sup>	Переключение						
2. <sup>1</sup>	Спаренный (парный) отбор шайбы						
3. <sup>1</sup>	Взаимодействие защитников с вратарем						
4. <sup>1</sup>	<i>Приемы командных тактических действий</i>						
5. <sup>1</sup>	Принципы командных оборонительных тактических действий						
6. <sup>1</sup>	Малоактивная оборонительная система 1—2—2					+	
7. <sup>1</sup>	Малоактивная оборонительная система 1—4					+	
8. <sup>1</sup>	Малоактивная оборонительная система 1-3-1						
9. <sup>1</sup>	Малоактивная оборонительная система 0-5					+	
0. <sup>2</sup>	Активная оборонительная система 2—1—2						
1. <sup>2</sup>	Активная оборонительная система 3—2						
2. <sup>2</sup>	Активная оборонительная система 2—2—1						
3. <sup>2</sup>	Прессинг						
4. <sup>2</sup>	Принцип зонной обороны в зоне защиты					+	
5. <sup>2</sup>	Принцип персональной обороны в зоне защиты						
6. <sup>2</sup>	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты					+	
2	Тактические построения в обороне						

7.	при численном меньшинстве						
28.	Тактические построения в обороне при численном большинстве						
29.							
30.	Атакующие действия без шайбы				+	+	
31.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем					+	
32.							
33.	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные		+		+	+	
34.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место				+	+	
35.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта						
36.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач						
37.	Тактическая комбинация — «скрещивание»						
38.	Тактическая комбинация — «стенка»					+	
39.	Тактическая комбинация — «оставление шайбы»					+	
4 0.	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»						
4 1.	Тактическая комбинация — «заслон»						
4 2.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: — в зоне нападения; — в средней зоне; — в зоне защиты				+	+	
4 3.							
4 4.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты					+	+
4 5.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих						+
4 6.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих					+	
4 7.	Выход из зоны через защитников						+
4 8.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач						
4 9.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны						
5	Атака с хода						

0.							
1.	5	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих					+
2.	5	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего					+
3.	5	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников					+
4.	5	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3					+
5.	5	Игра в нападении в численном меньшинстве					
6.	5						
7.	5	<i>Выбор позиции в воротах</i>					
8.	5	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)		+		+	+
9.	5	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника				+	+
0.	6	Прижимание шайбы				+	+
1.	6	Перехват и остановка шайбы				+	+
2.	6	Выбрасывание шайбы				+	+
3.	6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне					+
4.	6	Взаимодействие с игроками при контратаке					

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *Физическая культура и спорт в России*

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и

переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

#### *Этапы развития отечественного хоккея*

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

#### *Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

#### *Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания*

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

#### *Травматизм в спорте и его профилактика*

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

#### *Характеристика системы подготовки хоккеистов*

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

#### *Управление подготовкой хоккеистов*

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

*Основы техники и технической подготовки*

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

*Основы тактики и тактической подготовки*

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

*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*

Психологическая подготовка подразделяется на *общую* и *специальную*. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

*Разработка плана предстоящей игры*

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

*Установка на игру и ее разбор*

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 тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

*В качестве средств и форм* воспитательного воздействия используют 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.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов Великой Отечественной войны, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности хоккеистов;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

### ***ПЛАН ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.***

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

*Педагогические мероприятия* - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных 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 и 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 сердечно-сосудистой, 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.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

*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).

*На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе* (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминация.

*Тренировочный этап* (свыше 2-х лет подготовки) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 и 2 годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

## **ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренерской работы и судейства соревнований.

**В содержание судейской работы входит освоение следующих умений и навыков:**

- 1). знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2). подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3). умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры юными хоккеистами;
- 4). определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5). составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6). составить конспект занятия и провести его со спортсменами младших групп под наблюдением тренера.

**Для получения звания судьи по спорту необходимо всем спортсменам освоить следующие умения и навыки:**

1. Умение вести судейскую документацию.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1 года обучения	6-8 лет	<b>Знать:</b>
		1. <i>Правила личной гигиены.</i>
		2. <i>Технику безопасности на занятиях хоккеем с шайбой.</i>
2, 3 года обучения	9-10 лет	3. <i>Знать простейшие правила подвижных игр.</i>
		<b>Уметь:</b>
		1. <i>Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию.</i>
		2. <i>Владеть основными приемами техники хоккея с шайбой.</i>
		3. <i>Владеть техникой передвижения на коньках.</i>
		<b>Знать:</b>
1. <i>Историю развития хоккея с шайбой.</i>		
2. <i>Основные способы закаливания организма.</i>		
3. <i>Терминологию, применяемую в хоккее</i>		
<b>Уметь:</b>		
1. <i>Владеть приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях.</i>		
2. <i>Владеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями.</i>		
3. <i>Владеть основами соревновательной деятельности по хоккею с шайбой.</i>		

**Знать:**

1. Гигиенические требования к питанию хоккеиста.
2. Правила предупреждения спортивного травматизма.
3. Правила игры в хоккей с шайбой, основы судейства.

**Уметь:**

4-5 года  
обучения

11-15  
лет

1. Выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств: силовые, скоростные, координационные и специальной (скоростной) выносливости.
2. Владеть индивидуальными и групповыми действиями в атаке и обороне.
3. Освоить соревновательную деятельность.

**Будут знать:**

1. Состояние и развитие хоккея в России;
2. Правила техники безопасности; гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
3. Правила игры;
4. Терминологию хоккея.

**Будут уметь:**

1. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
2. Владеть тактикой нападения и защиты;
3. Владение основными приемами техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
4. Владение основами соревновательной деятельности по хоккею;
5. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию

**Научатся:**

1. Владеть техникой: точной передачи шайбы партнеру;
2. Применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите.
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с шайбой, так и без неё.

**ФОРМА АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ:**

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Октябрь - ноябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
промежуточный	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Апрель - Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

**Список литературы**

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
2. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
3. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
5. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
6. Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
7. Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002

Интернет-ресурсы:

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — Официальный сайт Министерства спорта РФ
2. [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)- Сайт Министерства образования и науки России
3. <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России
- 4 5. <http://zshr.ru/>- Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова