

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры  
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»

Принята  
на заседании педагогического совета

«31 августа» 2017 года, протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор

/И.В. Назарова/

от «31 августа» 2017 года

## Рабочая программа: « Хоккей »

Тренер-преподаватель: Тихомиров П.А.

Этап подготовки: НП-3 /2/

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2017

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
1. Нормативная часть .....	3
1.1 Критерии комплектования учебных групп.....	3
1.2 Режим тренировочной работы. ....	3
1.3 Формы занятий .....	4
1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение .....	4
1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	4
2. Учебно-тематический план .....	5
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы .....	5
2.2 Основные задачи .....	5
3. Содержание Программы.....	9
3.1 Теоретическая подготовка.....	9
3.2. Общая и специальная физическая подготовка .....	10
3.3. Избранный вид спорта .....	12
3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка.....	16
3.5 Другие виды спорта и подвижные игры .....	20
3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.....	20
4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки второго года обучения.....	24
4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы .....	25
4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий .....	26
5. Перечень информационного обеспечения.....	27

## Пояснительная записка

Рабочая программа по хоккею (далее Программа), разработана на основе предпрофессиональной программы ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и положением о рабочей программе тренера-преподавателя.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### 1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

#### 1.1 Критерии комплектования учебных групп

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст учащихся на начало учебного года	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования по ОФП, СФП и спортивной подготовке на начало учебного года
Этап начальной подготовки				
3-й	10	14	9	Выполнение нормативов по ОФП

#### 1.2 Режим тренировочной работы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Организация работы с лицами, обучающимися по Программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объем годового учебного плана рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

### Расписание занятий

Таблица 2

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вскр.
		17:45-19		17:45-19		9:00-11:15

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 135 минут.

### 1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

### 1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение

Основным медицинским требованием к зачислению, является допуск спортивного врача к занятиям избранным видом спорта, на основании медицинской справки по форме 086-У (для новичков), либо допуском к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода, начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения.

### 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды и количество соревнований в год на этапе подготовки по виду спорта:

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные		1				
Отборочные		-				
Основные		2				
Главные						

Показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе планируются в соответствии с календарными планами официальных спортивно-массовых мероприятий.

## 2. Учебно-тематический план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Из расчета 46 недель

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Годовой объем учебного плана (в ак. часах)
Этап начальной подготовки 3года обучения	3	364

### 2.2 Основные задачи

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему подготовки по хоккею,

направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Соответственно основной объем тренировочной нагрузки распределяется на:

1. Отбор способных детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие, укрепление здоровья.
4. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.
5. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
6. Обучение технике.
7. Повышение уровня физической подготовки.
8. Развитие и совершенствование физических качеств.
9. Воспитание трудолюбия
10. Вовлечение максимального числа детей в спорт.
11. Изучение базовой техники.
12. Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
13. Развитие функциональной подготовленности.
14. Воспитание специальных психических качеств.
15. Приобретение соревновательного опыта.
16. Освоение необходимых тренировочных нагрузок.



Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (3-й год обучения)

Таблица 5

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
		Виды подготовки												
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	2	2	2	2	1	1	2	2	2		1	4	21
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	7	7	7	7	5	6	7	8	9		15	9	87
3	Специальная физическая подготовка по хоккею	21	20	17	20	15	21	22	26	25		5	17	209
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	4	5	5	5	3	4	4	3	3		3	5	44
5	Участие в соревнованиях Сдача контрольных нормативов	5	5	5	5	3	4	4					4	35
6	Восстановительные мероприятия													
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Самостоятельная работа уч-ся										39	15		54
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>		<b>24</b>	<b>39</b>	<b>396</b>



### **3. Содержание Программы**

#### **3.1 Теоретическая подготовка**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

#### 4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы;

#### 5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

### **3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на брусках; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние.

### **3.3. Избранный вид спорта**

**Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.**

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

**Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.**

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

**Развитие специальных физических и психических качеств.**

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти.

Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

**Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к шайбе с последующим броском по воротам, в соревнованиях с партнером за владение шайбой.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением шайбы. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег

спиной вперед, боком приставным шагом прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением шайбы. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего шайбы. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием шайбы. Упражнения в ловле шайбы, пробитой по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

Броски набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного

мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующей обводкой нескольких стоек и броском по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча, шайбы с отбиванием, ловлей с падением при выполнении бросков по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

Для вратарей. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Переворот сторону с места и с разбега. Упражнения на гибкость.

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

**Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.**

Спортивное звание, разряд присваивается за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях, в соответствии с ЕВСК.

### 3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка

#### Приемы техники передвижения на коньках

**Таблица 6**

№п/п	Приемы техники хоккея	начальный подготовительный этап		
		1	2	3
	возраст	9	10	11
1	Бег скользящими шагами	+	+	+
2	Повороты по дуге	+		
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+	+
5	Бег короткими шагами	+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков от льда	+	+	+
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+



11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные точки	+	+	+
15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданные точки		+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым подъемом и ускорениями в заданные точки	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по прямой, спиной вперед, боком, лицом вперед, на разных скоростях, зигзагом, с препятствиями			
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования			
19	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в зону соперника		+	+

Таблица 7

### Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№п/п	Приемы техники хоккея	начальный подготовительный этап		
		1	2	3
	возраст	9	10	11
1	Ведение шайбы на месте	+		
2	Широкое ведение шайбы	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+

7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+
9	Длинная обводка	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+
11	Силовая обводка			
12	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+
14	Финт с изменением скорости движения			+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы			
17	Финт — ложная потеря шайбы			
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (шелчок)		+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока			
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+
30	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом			+

31	Остановка и толчок соперника грудью			+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту			+

### **Освоение основ технических и тактических действий.**

Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника).

### **Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.**

Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий.

### **Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.**

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов. Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств.

### **Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.**

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

### **Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.**

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием.

### **Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.**

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

## **3.5 Другие виды спорта и подвижные игры**

Подвижные игры: Вышибалы, лапта, третий лишний, захват крепости.

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Навыки сохранения собственной физической формы.

## **3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий проводится в строгом соответствии инструкций по охране труда.

Организация работы с лицами, проходящими подготовку по хоккею, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Опасность возникновения травм:

- при падении;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при ударах об борт или столкновениях с соперником;
- при игре без надлежащей формы (защита и т.д.).

Общие требования безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям хоккеем;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения;
- в процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;
- тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха;
- у тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;

- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- надеть спортивную хоккейную форму и коньки;
- тщательно проверить отсутствие на льду посторонних предметов и качество льда;
- провести разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в хоккей.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- начинать тренировку, выходить на поле только при участии и разрешении тренера-преподавателя;
- во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях хоккеист должен уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы;

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру и прекратить занятие;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру;
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

#### **Требования безопасности по окончании занятий:**

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по хоккею.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер является к месту проведения занятий заранее. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный, ледовый зал;
- выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из тренировочного, ледового зала до конца занятий допускается по разрешению тренера;
- тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время тренировочных мероприятий тренер несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера;
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, обучающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер должен внимательно наблюдать за всеми находящимися на тренировке. При первых признаках недомогания остановить тренировочное мероприятие.

## **План антидопинговых мероприятий**

Таблица 8

<b>№ п\п</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>1</b>	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
<b>2</b>	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
<b>3</b>	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
<b>4</b>	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
<b>5</b>	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
<b>6</b>	Участие в образовательных семинарах	Семинары
<b>7</b>	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

#### **4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки второго года обучения.**

Система контроля и зачетных требований по Программе основана на участии в соревнованиях в межаттестационный период и выполнении спортивных разрядов (См. таблица.1) и последовательно охватывает весь период подготовки. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице 24.

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей**

Таблица 9

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3



Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### **4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Выполнение нормативов по ОФП.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности.

Таблица 10

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,0 с)
	Бег на коньках на 20 м. (не более 4,9 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 150 см)
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 30 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперёд (не более 6,9)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4х9 м. (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6х9 м. (не более 17,4 с)

Набор занимающихся осуществляется в течение всего года. Возрастные критерии прописаны в Таблице 1.

#### **4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий**

Комплексы контрольных упражнений включают в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме открытого урока, в процессе учебно-тренировочного занятия с привлечением третьих лиц (методисты, тренеры-преподаватели).

Ежегодно тренером-преподавателем разрабатывается комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки.

Основанием для перевода учащегося на следующий этап подготовки является достижение учащимся минимального возраста и выполнение им

минимальных требований по ОФП, спортивной подготовке для данного этапа подготовки.

Тестирование с целью перевода учащихся на следующий этап подготовки проводится на базе школы или в спортивно-оздоровительных лагерях.

## **5. Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду хоккей (приказ Минспорта России от 27.03.2013 №149)

4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"

5. Всероссийский реестр видов спорта

6. Единая всероссийская спортивная классификация

7. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

8. Павлов С.Е. «Секреты» подготовки хоккеистов: - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 224 с.

9. А. Букаткин, Ю. Лукашин Хоккей. - М.: Азбука спорта, 2001. – 194 с.

10. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.

11. Савин В.П. Теория и методика хоккея- М.: Академия, 2003. – 400 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Подготовка игрока. Техника вне льда.  
<http://www.lifeinhockey.ru/multimedia/video/905-podgotovka-igroka-tekhnika-vne-lda-video>
2. Подготовка игрока. Техника на льду.  
<http://www.lifeinhockey.ru/multimedia/video/904-podgotovka-igroka-trenirovki-na-ldu>
3. Функциональная подготовка вратаря вне льда.  
<http://www.lifeinhockey.ru/multimedia/video/869-funktsionalnaya-podgotovka-vratarya-vne-lda-video>

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
2. Российское антидопинговое агентство [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru);
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;
6. Жизнь в хоккее. Центр подготовки игроков и научно-методической работы <http://www.lifeinhockey.ru/>;
7. Федерация хоккея России <http://fhr.ru/>;
8. Федерация хоккея Санкт-Петербурга <http://www.fhspb.ru/>.