

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

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

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



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

Уровень программы: базовый, базовый углубленный

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

Возрастная категория: от 9 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 9668

Составители:

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

Рецензенты:

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

ст. Выселки 2020 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Формирование групп на уровнях подготовки:

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

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

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

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

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

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

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

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

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Наполняемость групп базового и базового углубленного уровня.

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

Требования к объему тренировочного процесса

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

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

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

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

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Организационно-методические указания.

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

Задачи уровней обучения:

Группы базового уровня подготовки (8 – 10 лет):

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

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

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

3.2. Программный материал.

3.2.1. Теоретическая подготовка.

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

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

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

Тема 2. Тактика игре в защите.

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

Тема 3. Тактика игры в нападении.

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

Тема 4. Правила игры.

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

Тема 5. Гигиенические знания и навыки.

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

Тема 6. Техника безопасности.

Содержание: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

3.2.2. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

3.2.3. Специальная физическая подготовка.

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

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

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

3.2.4. Техничко-тактическая подготовка.

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

3.2.5. Психологическая подготовка.

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

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

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

Основные из них:

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

3.2.6. Восстановительные мероприятия.

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

долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

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

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

3. Гигиенические - включает следующие разделы:

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

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

3.2.7. Медико-биологический контроль.

Виды медико-биологического контроля:

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

Группы базовой подготовки

Задачи медико-биологического обследования:

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

Формы медико-биологического контроля:

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

Группы базовой углубленной подготовки

Задачи медико-биологического обследования:

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

Формы медико-биологического контроля:

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

3.2.8. Воспитательная работа.

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

Основные факторы воспитательного воздействия:

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

Основные формы воспитательной работы:

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

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

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

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

3.2.9. Инструкторская и судейская практика.

Правила соревнований, их организация и проведение.

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

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

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

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

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

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

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

4.1.1. Текущий контроль.

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

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

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

4.1.2. Промежуточная аттестация обучающихся.

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

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

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

Приложение №1

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

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

Нормативы по теоретической подготовке
промежуточной аттестации группы Б-1.

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

Приложение №2

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

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

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

Нормативы по теоретической подготовке
промежуточной аттестации группы Б -2.

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

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

Приложение №3

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

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

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

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

Нормативы по теоретической подготовки промежуточной аттестации группы Б -3.

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

Приложение №4

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

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

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

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

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

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

Приложение №5

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

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

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

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

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

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

Приложение №6

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.1.3. Итоговая аттестация обучающихся.

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

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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