

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
Профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебно-воспитательной
и спортивной работе
Информация о владельце:
ФИО: Замурий Нина Владимировна
Должность: Заместитель директора по учебно-спортивной и воспитательной работе
И.В.Замурий
Дата подписания: 26.09.2024 16:11:10
« » 2024 г
Уникальный программный ключ:
d51a610db724b206c742aed9124f082f100683a8

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Барышникова Татьяна Юрьевна
Должность: Заместитель директора по общим вопросам
Е.А.Крошева
Дата подписания: 26.09.2024 16:50:33
Уникальный программный ключ:
607830b3923e5ae09c6d8bb1baddc4c742106417
« » 2024 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Хоккей» (углубленный уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 15 лет -21 год

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 354ч, 15мин. Режим 9ч.45мин/н

Ярославль 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
III.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
IV.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» (далее – Программа) призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся с использованием способов двигательной деятельности из вида спорта «Хоккей». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Актуальность и особенность Программы.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде. Большое место во всестороннем физическом развитии обучающихся занимают спортивные упражнения, подвижные игры. Хоккей занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности.

Во Всероссийском реестре видов спорта хоккей имеет номер-код 0030004611Я. Это командный игровой вид спорта. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами игры. Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Шайба вводится в игру вбрасыванием, при этом судья становится в центре одной из зон вбрасывания. Продолжительность хоккейного матча составляет 60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут, после каждого

периода следует перерыв. Если в основное время игра заканчивается вничью, назначается дополнительный период (овертайм). В дополнительном периоде игра продолжается до первой заброшенной шайбы. При окончании дополнительного периода с ничейным счетом пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговаривается отдельно в регламенте каждого турнира.

В течение двух последних десятилетий хоккей постоянно развивался. Это положительно влияло на его зрелищность и делало его одним из наиболее эмоциональных видов спорта. Специалисты отмечают достаточно высокий двигательный уровень современных матчей, что находит отражение как в статистических показателях, так и в визуальном восприятии игры. Следует сказать и о качественных изменениях в организации игры: все большее влияние стратегии и тактики на спортивный результат. Современный болельщик ожидает от хоккея зрелищности, эмоциональности и драматизма, жесткого стиля игры, высоких скоростей, наличия игрового интеллекта и тренерской мысли. Все это требует от хоккеистов и тренеров предельных физических и психологических нагрузок, как в тренировочном процессе, так и во время матчей.

Очевидно, что наряду с наличием эффективной системы подготовки необходим не менее продуктивный отбор талантливых спортсменов. По мнению авторов уже ставшего классическим хоккейного издания «Подготовка хоккеистов: техника, тактика» (1981) В. И. Колоскова и В. П. Климина, талант следует связывать с высоким исходным уровнем развития физических качеств, адаптационных возможностей и с быстрыми темпами их прироста. На современном этапе к такой характеристике сложно что-либо добавить, но можно сделать уточнение и расширить идею авторов. С талантом следует связывать не только исключительные адаптационные возможности, прежде всего нервной системы, но и производительность, и эффективность других важнейших систем организма, обеспечивающих освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок в хоккее.

Помимо этого, необходимо сказать о способности к освоению технико-тактических приемов современного хоккея и, что немаловажно, проявлении неординарных личностных качества хоккеиста в процессе многолетней спортивной подготовки. По этой причине одним из специфических условий отбора в хоккее должно стать более внимательное и осмысленное наблюдение за так называемыми «неталантливыми». Их автоматический отсев, особенно на начальном этапе спортивной подготовки, следует свести к минимуму.

С физиологической точки зрения специфика хоккея заключается в выполнении спортсменами большого объема физической работы разной мощности в условиях дефицита времени и пространства. Во время матча хоккеист проводит на льду около 15-20 игровых смен, в среднем звенья меняются через каждые 30-45 секунд. Выполнение технико-тактической работы на максимально возможной скорости, совмещаемой с силовыми единоборствами и сложно-координационной деятельностью, делает хоккей одним из самых трудных для освоения в техническом отношении видов спорта. Возможно, именно благодаря этому хоккей столь популярен среди многочисленных болельщиков и любителей, которые активно осваивают тонкости игры. Для соревновательного упражнения хоккеиста характерно разнообразие движений переменной интенсивности и мощности, в которых задействовано большое количество мышечных групп, работающих в различных режимах энергообеспечения. В процессе соревновательной деятельности (как в одном игровом отрезке, так и в матче в целом) хоккеист высокой квалификации выполняет работу различной мощности в следующих соотношениях:

- максимальной и субмаксимальной мощности - 14-16% в анаэробном режиме;
- большой мощности - 24-26% в смешанном, аэробно-анаэробном режиме;
- умеренной мощности -60% в аэробном режиме (за матч хоккеист высокой квалификации преодолевает дистанцию 5-6 км).

Физиологические показатели организма хоккеиста, отражающие активность ведущих функциональных систем, во время выполнения соревновательного упражнения варьируют в следующих пределах:

частота сердечных сокращений (ЧСС) - 145–210 уд/мин;

уровень молочной кислоты в крови - 150-170 мг %;

потребление кислорода - 3,9-5,1 л/мин;

кислородный долг - 7-12 л;

легочная вентиляция - 160 л/мин-1

Тренировочные и соревновательные нагрузки комплексно воздействуют на органы и системы хоккеиста, укрепляя их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивая развитие двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных), гибкости и выносливости, формирование и совершенствование технических навыков.

Жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности многократно усиливают психические и физические нагрузки и тем самым увеличивают воздействие на организм хоккеиста. Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от спортсменов предельной собранности, повышенного внимания, умения мгновенно оценить обстановку и принять рациональное решение, действовать быстро, инициативно и находчиво. Только в таком случае можно рассчитывать на успех. Эта особенность соревновательного упражнения и тренировочной деятельности хоккеиста содействует совершенствованию координационных способностей, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Таким образом, рассмотренные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на его организм свидетельствуют о том, что хоккей - важное и эффективное средство физического воспитания.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование.

Задачи Программы:

Обучающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения и совершенствования двигательных действий из вида спорта «хоккей»;
- обучение техническим и тактическим приёмам хоккея;
- обучение правильному регулированию физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «хоккей»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по хоккею.

Развивающие:

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, в частности хоккею, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Возраст обучающихся по Программе

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей» является возрастная категория обучающихся 15 лет -21 год.

Механизм и срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 354 часа, 15 минут.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся (законных представителей). К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься хоккеем и не имеющие медицинских противопоказаний.

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и совершенствование техники и тактики хоккея.

Группа комплектуется в составе не менее 5 человек и не более 15 человек.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 3 часа 15 минут. Программа и план обучения варьируются с учетом физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий. Форма организации обучающихся на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах. Работа по Программе предполагает проведение учебно-тренировочных игр (соревнований).

Типы занятий: практическое, теоретическое, соревновательное, комбинированные, контрольные.

Ведущими методами обучения, являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались навыки игровой деятельности.

Планируемые результаты

По итогам обучения по Программе обучающиеся:

будут знать:

- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию хоккея;

будут уметь:

- осуществлять передвижение на коньках;
- выполнять технические приемы хоккея;
- выполнять групповые и индивидуальные тактические действия;

будут иметь навыки:

– выполнения технико-тактических действий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность и в игровой деятельности.

Формы подведения итогов реализации Программы

Программа предусматривает входящую, промежуточную аттестацию результатов обучения обучающихся. В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке, содержанием которого является выполнение контрольных упражнений.

Учебно-тренировочные игры проводятся регулярно в учебных целях.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая	в процессе занятий			
2.	Физическая	166ч 15 мин	-	166ч 15 мин	Тестирование Контрольное занятие по общей и специальной физической подготовке
2.1	Общая физическая подготовка	136ч 15 мин		136ч 15 мин	
2.2	Специальная физическая подготовка	30ч		30ч	
3.	Техническая подготовка	60ч		60ч	Игровая практика (игра)
3.1	Техника катания	20ч		20ч	
3.2	Техника передач	10ч		10ч	
3.3	Техника владения клюшки	10ч		10ч	
3.4	Техника броска	10ч		10ч	
3.5	Техника щелчка	10ч		10ч	
4.	Тактическая подготовка	66ч		66ч	Игровая практика (игра)
4.1	Индивидуальная тактика	15ч		15ч	
4.2	Тактика игры в атаке	15ч		18ч	
4.3	Тактика игры в обороне	15ч		18ч	
4.4	Тактика игры на вбрасываниях	15ч		15ч	
5.	Участие в контрольно-тренировочных играх	60ч		60ч	Игровая практика (игра)
6.	Итоговое тестирование	2ч		2ч	
Всего:		354ч 15 мин		354ч 15 мин	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка

История развития хоккея в мире и в нашей стране. Достижения в хоккее в мире и в нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий хоккеем и их состояние.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.

Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей.

Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений.

Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Физическая подготовка хоккеиста.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Техническая подготовка хоккеиста. Тактическая подготовка хоккеиста.

Соревновательная деятельность хоккеиста. Различные аспекты соревновательной деятельности обучающихся по Программе. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная Программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Победа над соперником – основная цель соревновательной деятельности. Успешность выступления команды - интегральный показатель подготовленности игроков. Показатель включает в себя уровень развития их физических и морально-волевых качеств, технико-тактического мастерства и функционального состояния. Зависимость результативности соревновательной деятельности хоккеистов от игровых функций.

Организация и проведение соревнований по хоккею. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по хоккею. Способы проведения соревнований. Правила проведения соревнований.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

<i>Развитие общей выносливости:</i>
бег (1000, 2000, 3000 м)
преодоление полосы препятствий
упражнения на велотренажере эллиптическом тренажере, тренажере гребца
подвижные и спортивные игры
<i>Развитие скоростных способностей:</i>
отрезки 30 м
отрезки 60 м
отрезки 100 м
ускорения после прыжков
квадрат
ускорения и остановки
игра «попади в ладонь»
ускорения по сигналу
координационная лесенка
броски
махи
игра «тень»
отскок мяча от пола
отскок мяча от стены
уворачивание от мяча
частота шагов
частота боковых шагов
частота шагов со сменой направления
ловля мяча
борьба за мяч
<i>Развитие силовых способностей:</i>
сгибание разгибание рук (отжимания)
подтягивание на высоте перекладине
приседания на двух ногах
приседания на одной ноге
прыжки в высоту
прыжки в длину
прыжки в парах
передвижение в положении полуприсед
поднятие туловища в положении лежа
поднятие ног в положении лежа
упор присев упор лежа
<i>Развитие координационных способностей:</i>
балансировочная доска
упражнения на полусфере
перебрасывание мяча
упражнения с теннисными мячами
прыжки на скакалке на двух ногах
прыжки на скакалке на одной ноге
координационная лестница

жонглирование мячами
жонглирование мячами в парах
бросок мяча из-под ноги
дриблинг мячом
ведение баскетбольного мяча
ведение футбольного мяча
прыжки в квадрате
прыжки через линию на 2 ногах
прыжки через линию на одной ноге
дриблинг ногами теннисного мяча
ведение руками теннисного мяча
<i>Развитие гибкости:</i>
растяжка «кошка»
растяжка мышц спины
мостик
растяжка с наклоном в сторону
растяжка «поза щенка»
растяжке с выпадом в сторону
растяжка подколенных сухожилий сидя
поперечная растяжка сидя
скручивания сидя
бабочка
растяжка мышц задней поверхности бедра
растяжка мышц грудного отдела
растяжка мышц плечевого отдела
растяжка мышц поясничного отдела
растяжка трицепса
растяжка мышц голени
растяжка мышц сгибателей бедра
растяжка грушевидной мышцы

2.2. Специальная физическая подготовка

<i>Развитие специальной выносливости:</i>
Фартлек на коньках
Повторный бег на коньках
Выполнения беговых упражнений за 50-60 сек
Силовые единоборства на ограниченной площадке
Полоса препятствий на время
<i>Развитие специальных скоростных и силовых способностей:</i>
Старты из различных положений. Выполнение по звуковому и зрительному сигналу
Старты в движении по сигналу
Зеркальное повторения в движении за партнером
Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с увеличением скорости движения шайбы
Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами
Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков с места и с ходу, с шайбой и без шайб

Подвижные игры с различными эстафетами
Различные виды челночного бега
Слаломный бег с отягощением
Бег по коридору с подтормаживанием на его сторонах
Бег с разворотом на линиях (синия или красная) на максимальной скорости
Старты из различных положений. Выполнение по звуковому и зрительному сигналу
Старты из различных положений с отягощением
Рывки с отягощением
Торможение с отягощением
Челночный бег с отягощением
Различные варианты приседаний с отягощением
Различные варианты прыжков (через препятствие, на одной ноге, с отягощением и т.д)
Ведение, броски и передачи с утяжелением
Игровые упражнения с выполнением силовых приемов и силовых единоборств
<i>Развитие специальных координационных способностей:</i>
Броски из необычных положений
Двухстороня игра со всевозможными условиями и заданиями
Ведение правой и левой рукой с необычным хватом клюшки
Подвижные игры с различными эстафетами
Упражнения с уменьшением зоны выполнения
Кувьрки, переступания ,развороты и перепрыгивания
Упражнения на координационная лестнице
Броски из необычных положений
Двухстороня игра со всевозможными условиями и заданиями
Ведение правой и левой рукой с необычным хватом клюшки
Подвижные игры с различными эстафетами
Упражнения с уменьшением зоны выполнения
Кувьрки, переступания ,развороты и перепрыгивания
Упражнения на координационная лестнице
<i>Специализированная подготовка</i>
Имитация бега на коньках с спользованием имитационной доски
Имитация бега на коньках с отягощением на тренажере (прыжковый)
Имитация броска с использованием (жгут)
Имитация броска с использованием (TRX RIP TRAINER)

3.Техническая подготовка.

3.1. Техника катания:

Зеркальные повторения упражнений за ведущим – вариации
Катание с поочередными переступаниями пр. / лев. ногой - короткие, широкие
Катание с поочередными переступаниями спиной вперед
Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами
Борьба с партнером в разных вариациях (толкать или перетягивать)
Скольжение на одной ноге - вариации (поднимание свободной ноги, "пистолетик" и т.д.) - лицом вперед

Упражнение "4 направления" в разных вариациях - крест, Х и т.д
Приседание и прыжок на одной ноге
Полуфонарик" одной ногой с последующим заведением толчковой ноги за опорную
Катание прыжками
Приседание на одной ноге после отталкивания
Скольжение лицом вперед - техника / тянуть за собой партнера
Зиг-заг лицом и спиной вперед
Полуфонарик" внешней ногой - лицом вперед (катание по кругу или резкий слалом)
Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот без смены направления движения
Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами
Резкие повороты
Скрестный шаг - лицом и спиной вперед
Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот со сменой направления движения
Маневренное катание на маленьком пространстве
Резкие и плавные развороты на 360° вправо и влево
Вариации упражнения "Бабочка" - лицом / спиной вперед / переходы
"Кораблик" без переходов и с переходами лицом - спиной вперед - по кругу или слалом.
«Кораблик» без переходов по кругу

3.2. Техника передач:

Передачи через борт в движении - себе, партнеру - с удобной и с неудобной руки
Техника приема шайбы клюшкой (перпендикулярно, "смягчить" прием)
Передачи в парах - боком друг к другу / лицом друг к другу с удобной, с неудобной руки
Длинный пас "парашютиком"
Пас оставлением / обманный показ оставления шайбы
Прием с неудобной - пас с удобной руки и наоборот
Прием шайбы сзади - шайба движется сзади между ног / прием шайбы конек-клюшка
Прием шайбы, летящей по воздуху - рукой / клюшкой

3.3. Техника владения клюшкой:

Подпускание шайбы с одной стороны и подбор с другой стороны
Обводка расставленных шайб в разных вариациях
Слалом в разных вариациях
Контроль шайбы, толкая ее вперед с удобной / неудобной руки / чередуя
Катание скрестным шагом по кругу (1/2 или полный) – толкать / вести шайбу
С ведением шайбы
Ведение шайбы одной рукой
Ведение шайбы коньками / ведение шайбы клюшка-конек
Ведение двух шайб
Контроль шайбы при катании спиной вперед
Ведение шайбы с опусканием на одно колено
Подтягивание шайбы носком клюшки к себе - сбоку / спереди / V / диагонально
Подтягивание шайбы к себе - сбоку
Подтягивание шайбы к себе - спереди

Креативный контроль шайбы на маленьком пространстве (обыгрывать шайбы, конусы и т.д.)
Ведение шайбы вокруг тела
Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду
Ведение шайбы вокруг ног и между ног
Три скрестных шага (лев. / прав.) с ведением шайбы / толкая шайбу вперед
Ведение шайбы при катании "корабликом"
Подтягивание шайбы с неудобной руки
Ведение шайбы одной рукой
Подбрасывание шайбы вверх и удар по ней вниз
Поднимание шайбы клюшкой с удобной и с неудобной руки

3.4. Техника броска:

Кистевой бросок - с удобной руки (низом)
Бросок под перекладину вблизи ворот ("черпануть") - с удобной руки и с неудобной руки
Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с удобной руки
Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с неудобной руки
Быстрый уход в центр и бросок по воротам
Добивание
Щелчок низом
Кистевой бросок после приема передачи с разных углов
Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам / Двинуть шайбу от себя и бросить
Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам
Двинуть шайбу от себя и бросить
Бросок или щелчок с ходу
Щелчок в одно касание
Кистевой бросок / бросок с подщелкиванием - с удобной руки низом / верхом
Броски с 360 градусов
Подправления шайбы в движении
Обводка вратаря

3.5. Техника отбора шайбы

Преследовать шайбу (1 в 2, 1 в 3, 2 в 3, игра в удержание шайбы)
Поднимание клюшки соперника
Блокировка бросков / нахождение на линии броска
Клюшка в шайбу

4. Тактическая подготовка.

4.1. Индивидуальная тактика игры в атаке

Обманный показ броска
Пас самому себе назад через борт / пас самому себе с отскоком шайбы от задней части ворот.
Ситуации 1 в 1 в атаке (с ходу, в углах, на полборта и т.д.)
Выкатиться из-за ворот с броском — вариации.

Открытие под передачу - повернуться лицом к шайбе.
Бросок не глядя на ворота.
Не смотреть на игрока, кому собираешься отдать пас (на всей ледовой площадке).
Игрок накатывается на ворота
«Сыграть на паузе» при входе в зону соперника и дожидаться партнеров
Доставка шайбы в центр
Отрыв от соперника на свободное пространство при игре без шайбы
Обманные движения корпусом/ обманные движения головой
Закрывание вратаря
"Сохранение льда" - выиграть время и пространство при игре без шайбы
Выкатиться из-за ворот и отдать пас партнеру

4.2. Индивидуальная тактика игры в обороне

Возврат в оборону и загон соперника к борту
Оборонительные ситуации 1 в 1 (на входе в зону, в углах, на полборта и т.д.)
Закрывание соперника - отобрать возможность паса.
Контроль дистанции между нападающим и защитником / играть плотно (на синей линии, в углу).
Игра против соперника, владеющего шайбой - оказание давления
Уводить атаку соперников от ворот на своей синей линии
Оборонительные ситуации 2 в 1
Вытеснять соперника с пятака перед воротами
Техника борьбы у борта.

4.3. Групповые тактики игры в атаке

Отдать пас - ускориться - получить пас в разных вариациях.
Выход из своей зоны в разных вариациях.
(Скрещивание с оставлением / скрещивание с сохранением шайбы / скрещивание с передачей).
Розыгрыш шайбы "вертушкой" в зоне нападения - внизу / вверху зоны.
Атака с ходу при численном равенстве (2 в 2, 3 в 3 и т.д.).
Атака из угла площадки при численном неравенстве (2 в 1, 3 в 2, 2 в 3 и т.д.).
Создание ситуаций с численным превосходством (2 в 1, 3 в 1).
Использование "тихих зон" в зоне нападения.
Подключение защитника на дальнюю штангу.
Четвёртый атакующий наверху и при входе в зону нападения.
Принципы поддержки партнёров при игре в атаке.
Контролируемый выход из своей зоны.
Второй нападающий накатывается на ворота по центру без шайбы.
Владение шайбой и установление контроля над ней.
Переходы из обороны в атаку и перегруппировка игроков в средней зоне и в своей зоне.

4.4. Групповые тактики игры в обороне

Коммуникация с вратарём
Оборонительные принципы: давление, переходы, поддержка.
Прессинг после отскока шайбы.
Оборона против розыгрыша соперника вертушки.
Прессинг в средней зоне.
Защитники страхуют друг друга в оборонительной ситуации.
Оборона против подключаевшегося к атаке защитника соперников.
Позиционная оборона - Защита "пятак".
Позиционная оборона - Соперник с шайбой на полборта.
Позиционная оборона - Соперник с шайбой за воротами.
Позиционная оборона - Соперник с шайбой в углу.
Позиционная оборона - с ближнего края и со сменой фланга.
Прессинг с ближнего фланга/смена фланга.

4.5. Вбрасывания

Стандартное расположение игроков на вбрасываниях во всех зонах.
Крайние нападающие и защитники борются против своих оппонентов
Вбрасывание в своей зоне в меньшинстве.
Вбрасывание в зоне соперника и в своей зоне при игре в большинстве.
Расстановка игроков на вбрасывании.
Борьба на вбрасывании - с удобной / с неудобной руки / выиграть вбрасывание вперед

5. Промежуточная аттестация

Упражнение	Оценка		
	Отлично	Хорошо	Удовл-но
Подтягивания	9	7	5
Прыжки в длину	180см	170см	160см
Бег 30 м	5с	5.3с	5,5с
Бег 1000 м	5,20мин	5,35мин	5,50мин
Бег на коньках 30 м	5,2	5,5	5,8
Бег на коньках спиной вперед 30 м	6,9с	7,1с	7,3с
Бег на коньках челночный 6х9 м	15,5с	16с	16,5с
Слаломный бег с шайбой	13,5с	14с	14,5с
Слаломный бег без шайбы	11,5с	12с	12,5с
Бег на коньках челночный в стойке вратаря	38с	40с	42с
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	39с	41с	43с

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение занятий.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям хоккеем, решения развивающих и воспитательных задач необходимо применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации Программы в Организации обеспечены соответствующие материально-технические условия:

Объекта инфраструктуры:

1. Главная ледовая арена с трибуной на 1 600 мест, ледовой площадкой 60 м. х 26 м. (полностью соответствуют регламентам ВХЛ/ЖХЛ/МХЛ/НМХЛ), 4 раздевалки, 6 сушилок, 4 ледозаливочные машины (на обе ледовые площадки);

2. Тренировочная ледовая площадка 60 м. х 26 м. (оборудована табло, полностью соответствуют регламентам Первенства России среди юниоров до 18 лет), 4 раздевалки, 4 сушилки;

3. Зал индивидуальной подготовки хоккейных амплуа 641 кв.м, оснащенный бросковыми площадками и специальными тренажерами (1 раздевалка);

4. Зал игровых видов спорта 42 м х 34 м с трансформируемой трибуной на 250 мест, предназначенный для занятий: баскетболом, волейболом, гандболом, минифутболом, большим теннисом (2 раздевалки);

5. Зал кардиотренировок 14 м х 12 м (резиновое покрытие, 1 раздевалка);

6. Зал групповых занятий 14 м. х 24 м (резиновое покрытие, 1 раздевалка);

7. Многофункциональный зал 18 м х 33 м, оборудованный полным набором тренажеров для физической подготовки (2 раздевалки);

8. Лечебно-оздоровительный бассейн 25 м х 11 м, 4 дорожки (2 раздевалки);

9. Футбольное поле 105 м х 65 м с круговыми беговыми дорожками на 400 м с искусственной травой, силовым городком для воркаута (4 раздевалки);

10. Две тренировочные ледовые площадки 60 м х 30 м.

Кадровое обеспечение: уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию программы должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / К. А. Буццичелли, пер.: М. Прокопьева. — [3 — е изд.]. — М. : Спорт, 2016. — 385 с.
2. Горский, Л. Тренировка хоккеистов [Текст] / Л. Горский. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 224 с.
3. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 144 с.
4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учеб. пособие [Текст] / Ю. Ф. Курамшин, Л. В. Михно. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2013. — 175 с.
5. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. — М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. — М.: ФиС, 1991. — 543 с.
7. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. — М.: Просвещение, 2018. — 60 с. — Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018_Filosofiya_i_bazovye_printsiyu.pdf (дата обращения 05.06.2024).
8. Национальной программы по виду спорта «Хоккей» / В.А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ, В.Т. Шалаев, П.В. Шеруимов, Е.А. Сухачёв, Н.Н. Урюпин, С.М. Черкас, Д.Бохнер. — М., 2020.
9. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.06.2024).
10. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 05.06.2024)
11. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография [Текст] / В. Н. Платонов. — М.: Спорт, 2019. — 656 с.

12. Савин, В. П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учеб. пособие [Текст] / В. П. Савин, В. Г. Удилов, В. В. Крутских. — М.: Редакционно — издательский отдел РГАФК, 2002. — 62 с.
13. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / В. П. Савин. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.
14. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: [монография] [Текст] / Л. П. Сергиенко. — М. : Советский спорт, 2013. — 1056 с.
15. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие [Текст] / Л. К. Серова. — М.: Человек, 2011. — 161 с.