

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия	5
2.1	Воспитательная работа	10
3	Учебный план	12
4	Календарный учебный график	13
5	Рабочая программа	14
5.1	Теоретическая подготовка	14
5.2	Общая физическая подготовка	16
5.3	Специальная физическая подготовка	18
5.4	Техническая подготовка	19
5.5	Тактическая подготовка	31
6	Методические материалы	38

1. Пояснительная записка

Физкультурно-оздоровительная программа по хоккею разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, физкультурно-спортивных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

В данной Программе, систематизированы средства и методы, организация подготовки, направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «Об физической культуре в Российской Федерации», и Уставом МАУ «ФОК «Красная Горка».

***Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством организации занятий хоккеем.*

Задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей занимающихся в занятиях;
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обеспечение адаптации занимающихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию;
- развитие физических качеств: координации движения, силы, быстроты, гибкости, выносливости, подвижности в суставах;
- выявление, развитие и поддержка талантливых занимающихся, проявивших выдающиеся способности.

Результатом освоения программы является приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков:

- Правила безопасности во и правила поведения во время занятий на ледовой арене.
- Предупреждение несчастных случаев при занятиях хоккеем.
- Правила соблюдения личной гигиены, режима дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.
- Российских спортсменов – героев Олимпийских игр, чемпионов Мира и Европы.
- Основы правил проведения и судейства соревнований по хоккею.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Основные термины, характеризующие ошибки техники.

Должны уметь:

- Кататься на коньках лицом вперед.
- Кататься на коньках спиной вперед.
- Правильно группироваться при падении на лед.
- Правильно выполнять комплекс ОРУ самостоятельно.
- Использовать правила личной гигиены.
- Применять технику имитационных упражнений.
- Выполнять повороты на коньках.
- Правильно выполнять и проводить комплекс ОРУ.
- Оказывать первую медицинскую помощь.
- Обладать опытом участия в соревнованиях.
- Применять полученные знания на практике.
- Должны принять участие в 2 соревнованиях (согласно календаря соревнований).

Для тренеров – преподавателей:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

2. Организационно–педагогические условия

Физкультурно-оздоровительные программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В физкультурно – оздоровительные группы зачисляются дети от 5 лет . Программа рассчитана детей от 5 лет.

На обучение по физкультурно-оздоровительной программе по хоккею далее - ФОГ группы принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям по хоккею.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период с 1 по 25 августа, комплектования учебных групп с 25 августа по 15 сентября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Физкультурно - оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься хоккеем.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Режим занятий занимающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий инструкторов, занимающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних занимающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей занимающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в две смены, начало занятий в 8.00, окончание занятий в 20.00. При наличии двух смен занятий организуется не менее 30 – минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Учебные занятия по хоккею проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 47 недель.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана.

Наполняемость учебных групп

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
Весь период	5	15 - 20	5	25	6

Режим занятий (ФОГ 3ч)

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
Весь период	3 часов	1 часа	3	141	10-30

Режим занятий (ФОГ 6ч)

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
Весь период	6 часов	2 часа	3	282	10-30

Материально – техническое обеспечение

Занятия в спортивно – оздоровительных группах по хоккею проводятся на хоккейной ледовой арене, а также в спортивном зале. Для проведения занятий по хоккею имеется **следующее оборудование и инвентарь.**

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1	Теоретическая подготовка	Учебное помещение - письменные столы (10 шт); стулья (30 шт); телевизор (1 шт); мультимедийный проектор (1шт); проекционный экран (1шт); ноутбук (1шт); колонки (4 шт).
2	Общая физическая подготовка	Спортивная площадка перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый. Игровая площадка- ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (1шт); Шары для дриблинга (20 шт); кегли (15 шт).
3	Специально-физическая подготовка	Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, картинговые покрышки (35шт), фишки тарелочки (15шт), конусы (10шт), квадраты железные (10 шт), треугольники железные (10 шт), бруски железные на ножках (10шт), бруски деревянные (10шт), макет хоккеиста (5 шт).
4	Техническая подготовка	Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, картинговые покрышки (35шт), фишки

		тарелочки (15шт), конусы (10шт), квадраты железные (10 шт), треугольники железные (10 шт), бруски железные на ножках (10шт), бруски деревянные (10шт), макет хоккеиста (5 шт).
5	Тактическая подготовка	Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, картинговые покрышки (35шт), фишки тарелочки (15шт), конусы (10шт), квадраты железные (10 шт), треугольники железные (10 шт), бруски железные на ножках (10шт), бруски деревянные (10шт), макет хоккеиста (5 шт).
6	Игровая подготовка	Спортивная площадка – перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый. Игровая площадка- ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (1шт).

		<p>Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, картинговые покрышки (35шт), фишки тарелочки (15шт), конусы (10шт), квадраты железные (10 шт), треугольники железные (10 шт), бруски железные на ножках (10шт), бруски деревянные (10шт), макет хоккеиста (5 шт).</p>

2.1 Воспитательная работа

На протяжении физкультурно-оздоровительного этапа тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;

- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

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

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

3. Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	ФОГ (3ч в неделю)
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	73
3	Специальная физическая подготовка	53
4	Технико – тактическая подготовка	6
5	Медицинский контроль	1
7	Общее количество часов	141

№ п/п	Разделы подготовки	ФОГ (6ч в неделю)
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	108
3	Специальная физическая подготовка	85
4	Технико – тактическая подготовка	80
5	Медицинский контроль	1
7	Общее количество часов	282

4.Календарный учебный график

Календарный учебный график
ФОГ (3 часа в неделю)

Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
ТП	8	1	1	1		1		1	1	1	1		
ОФП	73	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6		12
СФП	53	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5		8
ТТП	6						1	1	1	1	1		1
МК	1	1											
Всего часов	141	12	11	11	10	11	12	13	13	14	13		22

Календарный учебный график
ФОГ (6 часа в неделю)

Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
ТП	8	1	1	1		1		1	1	1	1		
ОФП	108	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		8
СФП	85	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8		7
ТТП	80	7	7	7	7	7	8	8	8	7	7		7
МК	1	1											
Всего часов	282	26	25	26	25	26	28	29	29	28	28		22

Условные обозначения: ТП - теоретическая подготовка, ОФП – общая физическая подготовка, СФП - специальная физическая, ТТП – технико-тактическая подготовка, КН - контрольные нормативы, МК – медицинский контроль.

5. Рабочая программа

5.1. Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых занимающихся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий, после 30 – 40 минут теоретических занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце

План по теоретической подготовке

№п/п	Наименование темы	СОГ(6 ч в неделю)
	Теоретические занятия	8
1	Развитие хоккея в России и за рубежом	1
2	Правила поведения на ледовой арене	2
3	Правила, организация и проведения соревнований.	1
4	Гигиена физических упражнений.	1
5	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
6	Техника и терминология хоккея.	2

Тема 1. Развитие хоккея в России и за рубежом (1 час)

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение хоккея как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения на ледовой арене (2,1 часа)

Основные меры безопасности и правила поведения на ледовой арене. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях хоккеем.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований (2,1 часа)

Тема 4. Гигиена физических упражнений (2,1 часа)

Личная гигиена юного хоккеиста, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий хоккеем на организм занимающихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека (2,1 часа)

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий хоккеем. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология хоккея (1 час)

Краткая характеристика техники способов игры в хоккей, стартов и поворотов на коньках. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

5.2 Общая физическая подготовка

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю,

повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону *Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

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

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых

общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

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

5.3 Специальная физическая подготовка

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в

движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение -

партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно

максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

5.4 Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов МБУ «ФОК», технической подготовке следует уделять должное внимание.

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот
6.	Бег скользящими шагами
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног

№ п/п	Приемы техники хоккея
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами
11.	Торможения полуплугом и плугом
12.	Старт с места лицом вперед
13.	Бег короткими шагами
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами
17.	Бег спиной вперед
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами
20.	Повороты в движении на 180° и 360°

№ п/п	Приемы техники хоккея
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
22.	Старты из различных положений с последующими рывками
23.	Падения на колени в движений с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении
24.	Кувырок в движении
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении
26.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости
27.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея
1.	Основная стойка хоккеиста
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий
3.	Ведение шайбы на месте
4.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед
7.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка
8.	Ведение шайбы коньками
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед

10.	Обводка соперника на месте и в движении
11.	Длинная обводка
12.	Короткая обводка

13.	Силовая обводка
14.	Обводка с применением <u>обманных действий-финтов</u>
15.	Финт клюшкой
16.	Финт с изменением скорости движения
17.	Финт головой и туловищем
18.	Финт на бросок и передачу шайбы
19.	Финт — ложная потеря шайбы
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
22.	Удар шайбы
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)
24.	Бросок-подкидка
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы

26.	Броски и удары в «однокасание» встречно и с бока идущей шайбы
27.	Броски шайбы с неудобной стороны
28.	Остановка шайбы крючком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания
32.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом
33.	Остановка и толчок соперника грудью
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра
35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея
1.	Обучение основной стойке вратаря
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому
3.	Приемы техники передвижения на коньках
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)
6.	Передвижение вперед выпадами
7.	Торможения плугом, полуплугом
8.	Торможение на параллельных коньках
9.	Передвижения короткими шагами
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря
11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда

12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате
17.	Ловля шайбы на блин
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево),
22.	Отбивание шайбы коньком

23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки
26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена
27.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена
28.	Отбивание шайбы щитками в шпагате
29.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки
30.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)
31.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой

32.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении
33.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена
34.	Остановка шайбы клюшкой у борта
35.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту
36.	Бросок шайбы на дальность и точность
37.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками
38.	Передача шайбы подкидкой
39.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками

5.5 Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В табл. 7-8 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Тактическая подготовка.

№ п/п	Приемы техники хоккея
Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических	
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции
2	Дистанционная опека
3	Контактная опека
4	Отбор шайбы перехватом
5	Отбор шайбы клюшкой
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок
Приемы групповых тактических действий	
1	Страховка
2	Переключение
3	Спаренный (парный) отбор шайбы
4	Взаимодействие защитников с вратарем

1.	Принципы командных оборонительных тактических действий
2.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2
3.	Малоактивная оборонительная система 1—4
4.	Малоактивная оборонительная система 1—3—1
5.	Малоактивная оборонительная система 0—5
6.	Активная оборонительная система 2—1—2
7.	Активная оборонительная система 3—2
8.	Активная оборонительная система 2—2— 1
9.	Прессинг
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты
12.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты
13.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве

14	Тактические построения в обороне при численном большинстве
----	---

1	Атакующие действия без шайбы
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
3	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные
4	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место
5	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта
6	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач
7	Тактическая комбинация — «скрещивание»
8	Тактическая комбинация — «стенка»
9	Тактическая комбинация — «оставление шайбы»
10	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»

11	Тактическая комбинация — «заслон»
12	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: — в зоне нападения; — в средней зоне; — в зоне защиты
Командные атакующие тактические действия	
1.	+
2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих
4.	Выход из зоны через защитников
5.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач
6.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны
7.	Атака с хода
8.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих
9.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего

10.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников
11.	Игра в неравночисленных составах в численном большинстве 5:4, 5:3
12.	Игра в нападении в численном меньшинстве

№ п/п	Приемы техники хоккея
Тактика игры вратаря Выбор позиции в воротах	
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника
3.	Прижимание шайбы
4.	Перехват и остановка шайбы
5.	Выбрасывание шайбы

6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке

6. Информационное обеспечение

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное), - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
8. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003
10. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: ФиС, 1986;
11. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. - М.: ФиС, 1974.
12. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
13. А. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: ФиС, 1991.
14. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
15. Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
17. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1990.
18. Савин ВЛ. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
19. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
20. П. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 19УЪ.
21. Теория и методика юношеского спорта. – М.

