Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Анжеро – Судженского городского округа

детско – юношеская спортивная школа «Сибиряк»

Принята на педагогическом
совете МБУ ДО ДЮСШ «Сибиряк»
Пр. № 14 «21» «августа» 2017 г.
Приказ № 261 от 24.08.2017 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
ДЮСШ «Сибиряк»
А.И. Васильев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ

Вид спорта – хоккей с шайбой
Организация, осуществляющая спортивную подготовку –
МБУ ДО ДЮСШ «Сибиряк»

Срок реализации – 3 года

Год составления программы – 2017 г.

г. Анжеро-Судженск
2017г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка 2

I. Нормативная часть
1.1. Продолжительность обучения по программе, минимальный возраст для зачисления, количество учащихся в группе 4
1.2. Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовки 4
1.3. Организационно-педагогические основы обучения, порядок приема детей В ДЮСШ 5
1.4. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки 5

II Методическая часть
2.1. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств 6
2.2. Влияние физических качеств на телосложение и результативность 6
2.3. Учебный план тренировочных занятий 8
2.4. План-график распределения программного материала 9
2.5. Физическая подготовка 10
2.6. Теоретическая подготовка 15
2.7. Воспитательная работа 16

III Система контроля и зачетные требования
3.1. Контроль за подготовкой юных хоккеистов 16
3.2. Контрольные нормативы 17
Материально техническое обеспечение 18
Литература 19

Пояснительная записка

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствам и спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т .п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения. При её разработке использованы передовой опыт результаты научных исследований, рекомендации спортивной медицины.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена для детей на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», на основании Устава МБУ ДО Анжеро - Судженского городского округа детско - юношеской спортивной школы «Сибиряк» (утверждённого постановлением администрации Анжеро-Судженского городского округа от «14» июля 2015 г. № 319).

Программа рассчитана для работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах. Направленность программы - физкультурно-спортивная. Возраст обучающихся 5–8 лет, срок реализации 3 года.

Цели и задачи

• формирование у детей интереса к спорту и к хоккею в частности;

• всестороннее гармоничное развитие физических способностей,

укрепление здоровья, закаливание организма;

• овладение основами техники и тактики хоккея.

• формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;

• воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);

• разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;

• овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

• освоение соревновательной деятельности.

Программа направлена на отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность и новизна программы.
Общеобразовательная программа по хоккею помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся. Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Основные принципы работы детско-юношеской спортивной школы
Принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности.
Принцип гуманизации – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание
оптимальной среды для воспитания и обучения детей.
Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками хоккеея от простого к сложному, от репродуктивного к творческому.
Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию.
Каждый воспитанник должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой
образ.
Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных
условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.
Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.
Принцип дифференциации - согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

I. Нормативная часть

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля

1.1.Продолжительность обучения по программе, минимальный возраст для зачисления, количество учащихся в группе

этапы спортивной подготовки	продолжитель-ность этапов (в годах)	минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	минимальная наполняемость групп (человек)	максимальная наполняемость групп (человек)
спортивно-оздоровительный этап	3	5	10	30

1.2. Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности

Этапы подготовки	год обучения	возраст для зачисления	количество часов в неделю	требования по спортивной подготовке
спортивно - оздоровительные этапы	1	5 - 6	3	Выполнение нормативов по ОФП
	2	6 - 7	3	
	3	7 - 8	3	

1.3. Организационно-педагогические основы обучения. Порядок приема детей в ДЮСШ

Дети, желающие заниматься в детско-юношеской спортивной школе проходят отбор в несколько этапов:

1.Визуальное и документальное знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних данных.

2.Выявление общефизических способностей ребенка (быстрота, скорость реакции).

Формы занятий по хоккею с шайбой определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки. Занятия в группах проводятся групповым методом.

1.4. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	спортивно-оздоровительный этап
	весь период
Общая физическая подготовка (%)	60
Специальная физическая подготовка (%)	30
Технико-тактическая подготовка (%)	10

II. Методическая часть

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетике, акробатики, игровых единоборств и других видов спорта.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трех часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

2.1.Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физических качеств	Возраст (лет)	
	7	**8**
Рост		
Мышечная масса		
Быстрота		
Скоростно-силовые качества		
Сила		
Выносливость (аэробные возможности)		**+**
Анаэробные возможности		
Гибкость	**+**	**+**
Координационные		
Возможности		
Равновесие	**+**	**+**

2.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность

физические качества и телосложение	уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2

Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 - значительное влияние
2 - среднее влияние
1 - незначительное влияние

Основные средства тренировочных воздействий

- Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений

Игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные направления тренировки

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий хоккеем с шайбой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7 - 8 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки

Главное средство в занятиях с детьми на этом спортивно - оздоровительном этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучшее применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно - оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение простым. Тренеру – преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер – преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов.

2.3. Учебный план тренировочных занятий по хоккею для спортивно-оздоровительного этапа

№	виды подготовки	СОЭ 1 г.о.	СОЭ 2 г.о.	СОЭ 3 г.о.
1	Общая физическая	22		
2	Специальная физическая	12		
3	Техническая	31		
4	Тактическая	15		
5	Игровая	18		
6	Теоретическая	8		
7	Контрольные испытания	2		
Всего часов		**108**	**108**	**108**

2.4. План-график

распределения программного материала для СОЭ 1 г.о. по хоккею с шайбой

№	виды подготовки	кол-во (час)	9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Общая физическая	22	8	5					1	2	6
2	Специальная физическая	12		2	2	3	1	1	2	1	
3	Техническая	31		1	5	5	5	5	5	5	
4	Тактическая	15	1	2	2	2	1	1	2	2	2
5	Игровая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Теоретическая	8	1	1	1	1	1	1		1	1
7	Контрольные испытания	2									2
	Всего часов	**108**	**12**	**13**	**12**	**13**	**10**	**10**	**12**	**13**	**13**

План-график

распределения программного материала для СОЭ 2 г.о. по хоккею с шайбой

№	виды подготовки	кол-во (час)	9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Общая физическая	22	8	5					1	2	6
2	Специальная физическая	12		2	2	3	1	1	2	1	
3	Техническая	31		1	5	5	5	5	5	5	
4	Тактическая	15	1	2	2	2	1	1	2	2	2
5	Игровая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Теоретическая	8	1	1	1	1		1	1	1	1
7	Контрольные испытания	2								1	1
	Всего часов	**108**	**12**	**13**	**12**	**13**	**10**	**10**	**12**	**13**	**13**

План-график

распределения программного материала для СОЭ 3 г.о. по хоккею с шайбой

№	виды подготовки	кол-во (час)	9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Общая физическая	22	8	5					1	2	6
2	Специальная физическая	12		2	2	3	1	1	2	1	
3	Техническая	31		1	5	5	5	5	5	5	
4	Тактическая	15	1	2	2	2	1	1	2	2	2
5	Игровая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Теоретическая	8	1	1	1	1		1	1	1	1
7	Контрольные испытания	2								1	1
	Всего часов	**108**	**12**	**13**	**12**	**13**	**10**	**10**	**12**	**13**	**13**

2.5. Физическая подготовка

Без хорошей физической подготовленности невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств хоккеиста. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики хоккеиста является одной из ведущих в тренировке в целом.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в хоккеиста, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, выносливость, стойкость.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Средства физической подготовки:

Строевые и порядковые упражнения

Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперёд, назад и в сторону. Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища
Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

Упражнения для развития силовых качеств
Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания) упражнения с партнёром. Упражнения со снарядами и на снарядах.Различные прыжковые упражнения в высоком темпе.
Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития общей выносливости
Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Упражнения из других видов спорта
Футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения.

Упражнения для развития гибкости
Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.

Специальная физическая подготовка
Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков.

Упражнения в бросках, передаче и остановках. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. В качестве основных упражнении используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

Техническая подготовка

Приёмы техники передвижения на коньках

Темы	возраст			
	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
Передвижение по резиновой и уплотнённой	+	+	+	+

снежной дорожке				
Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.	+	+	+	+
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	+	+
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.	+	+	+	+
Бег скользящими шагами.	+	+	+	+
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	+	+	+	+
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).	+	+	+	+
Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+	+
Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+
Торможение плугом и полуплугом	+	+	+	+
Старт с места лицом вперёд	+	+	+	+
Бег короткими шагами	+	+	+	+
Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах	+	+	+	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).	+	+	+	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+
Бег спиной вперёд, не отрывая коньков от льда.	+	+	+	+

Бег спиной вперёд переступанием ногами	+	+	+	+
Бег спиной вперёд скрестными шагами	+	+	+	+
Повороты в движении на 180% и 360%	+	+	+	+
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.		+	+	+
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.			+	+
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении.				+
Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении				+

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

Темы	возраст			
	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты)	+	+	+	+
Ведение шайбы на месте	+	+	+	+
Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы	+	+	+	+
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд	+	+	+	+
Ведение шайбы коньками	+	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд.	+	+	+	+
Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+	+
Длинная и короткая обводка	+	+	+	+

Финт клюшкой	+	+	+	+
Финт с изменением скорости и направления	+	+	+	+
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном	+	+	+	+
Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски с неудобной руки	+	+	+	+
Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем		+	+	+
Приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям			+	+
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника				+
Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+
Остановка толчок соперника грудью				+
Отбор шайбы способом остановки, прижимания				+
соперника к борту и овладение шайбой				

Тактическая подготовка

Темы	возраст			
	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+
Дистанционная опека	+	+	+	+
Контактная опека	+	+	+	+
Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд	+	+	+	+
Ведение шайбы коньками	+	+	+	+

Ведение шайбы в движении спиной вперёд	+	+	+	+

2.6.Теоретическая подготовка

№	Темы	часы
1	Физкультура и спорта в России	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
3	Этапы развития отечественного хоккея	1
4	Личная и общественная гигиена	1
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
6	Травматизм в спорте и его профилактика	1
7	Характеристика системы подготовки хоккеистов	1
8	Управление подготовкой хоккеиста	1

тема	краткое содержание
Физическая культура и спорт в России.	Физическая культура как составная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия
Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте	Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий, инвентарю. Питание и режим дня. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности, её воздействие на органы и функциональные системы
Этапы развития отечественного хоккея	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях
Травматизм в спорте и его профилактика	Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма
Характеристика	Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды нагрузок. Особенности тренировки юных

системы подготовки хоккеистов	спортсменов
Управление подготовкой хоккеистов	Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля.

2.7. Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными хоккеистами теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неоценима также связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями.
В качестве средств и форм воспитательной работы используются тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

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

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

3.1. Контроль за подготовкой юных хоккеистов

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов. Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа и предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена в его программу входят: врачебные обследования, тестирование уровня физической подготовленности, анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций. Оценивается объём тренировочных нагрузок и качество выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Наиболее информативен педагогический контроль который охватывает:

- контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме специальных соревнований. Однако успешное выполнение контрольных испытаний ещё не даёт основания судить о том, будет ли юный хоккеист прогрессировать и в дальнейшем. Показатели контрольных испытаний

являются только составной частью в системе контроля за уровнем подготовленности юных спортсменов.

3.2. Контрольные нормативы

№	нормативы	5-6 лет			6-7 лет			7-8 лет		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	Удов
1	Отжимания (кол-во раз)	18	14	8	23	19	13	28	24	18
2	Прыжок в длину (см.)	127	127	115	135	130	127	165	161	150
3	Бег 60 м. (с.)	-	-	-	118	124	127	111	114	117
4	Бег 300 м. (с.)	-	-	-	685	700	735	625	645	685
5	Бег 30 м. (с.)	7,2	7,4	7,8	-	-	-	-	-	-
6	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-			
7	Челночный бег 6х9 м. (с.)	-	-	-	201	207	214	192	198	205
8	Челночный бег 18х12 м.(с.)	-	-	-	-	-	-			
9	Бег на коньках 36 м. (с.)	-	-	-	7,5	7,8	8,2	7,2	7,4	7,7
10	Бег на коньках 36 м. спиной (с.)	-	-	-	10,2	11,0	11,5	9,6	9,9	10,3
11	Слаломный бег без шайбы (с.)	-	-	-	16,0	16,8	17,4	15,1	15,9	16,7
12	Слаломный бег с шайбой (с.)	-	-	-	17,5	18,4	19,2	16,5	17,4	18,3
13	Разница в тестах	-	-	-	1,5	1,6	1,8	1,42	2,06	2,7

Материально техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь

- Ворота хоккейные.
- Ворота хоккейные, переносные, уменьшенных размеров.
- Шайбы хоккейные.
- Стойки для обводки.
- Мяч футбольный.
- Мяч баскетбольный.
- Клюшка хоккейная.
- Клюшка хоккейная вратарская.

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

- Координационная лестница.
- Скакалка.
- Эспандер.
- Гимнастические палки.

Обеспечение спортивной экипировкой.

- Коньки хоккейные (игрока).
- Коньки хоккейные (вратарские).
- Шлем игрока.
- Шлем вратаря.
- Защита шеи.
- Нагрудник игрока.
- Нагрудник вратаря.
- Шорты игрока.
- Шорты вратаря.
- Наколенники.
- Налокотники.
- Раковина игрока.
- Раковина вратаря.
- Ловушка вратаря.
- Блин вратаря.
- Краги игрока.

Литература

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.

2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.-М ,ФИС , 1974.

3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. -М. : Академия , 2003.

4. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняка М.:Академия , 2002.

5. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. : 1993.

6. Филин В.П Теория и методика юношеского спорта. -М. : ФИС , 1987.

Литература для детей и родителей

1 .Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист.-М.: ФИС , 1986.

2. Хоккей. Правила игры.

3. Тарасов А.В. Детям о хоккее.-М.: Советская Россия , 1969.

4. Третьяк В . Советы юному вратарю. М.: Просвещение , 1987.