

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 29»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Школа № 29»

_____ С. В. Качевская
Приказ от 30.08.2023 № 160

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Хоккей с шайбой»

Срок реализации: 1 год, 144 часа

Возраст: 7-17 лет

г. Рязань, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Хоккей с шайбой» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Хоккей – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии хоккеиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Хоккей обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с шайбой и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Шайба практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что хоккей – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной

программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Адресат программы: программа предназначена для подростков 7 – 17 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок освоения программы: 1 год

Общий объем программы: 144 часа.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Общая цель программы – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий хоккеем.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;

- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по шайбе и остановок;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения шайбы;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения шайбой и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а)

укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательной-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Учебный план

Год обучения	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1 год обучения	144	4	140

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов (всего)	Из них (количество часов)	
			Теор-е занятия	Прак-е занятия
1	<p style="text-align: center;">Теоретические знания</p> <p>1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.</p> <p>2. История развития хоккея. Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. История возникновения хоккея. Развитие хоккея в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по хоккею в России и в мире.</p> <p>3. Влияние физических упражнений на организм человека Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма</p> <p>4. Гигиена хоккеиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях хоккеем. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям хоккеем. Оказание первой медицинской помощи (до врача).</p>	4	4	
2	<p style="text-align: center;">Практические занятия</p> <p><u>Техническая подготовка.</u> Обучение технике - важная задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику хоккея составляют специальные технические приемы: - перемещения, - катание на коньках, - передачи, - обводка, - удары клюшкой.</p>	60		60

<p><u>Тактическая подготовка</u> Тактическая подготовка хоккея представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. <p>Основные приемы техники игры в хоккее и способы их выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещения, - катание на коньках, - удары клюшкой, - обводка, - силовые приёмы. <p>Тактика нападения и тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия. 	32		32
<p><u>Правила игры в хоккее</u> Правила игры в хоккее. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.</p> <p><u>Общая физическая подготовка.</u> Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.</p> <p>Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.</p> <p>Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.</p> <p>Спортивные игры: баскетбол, футбол</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p>	28		28
<p><u>Специальная физическая подготовка.</u> - катание на коньках, удары по шайбе клюшкой различными способами - упражнения с отягощениями, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера</p>	16		16

	- игры и эстафеты с препятствиями.			
3	<p><u>Контрольные испытания.</u></p> <p>- Контрольные испытания по общей физической подготовке</p> <p>- Контрольные испытания по технической подготовке</p> <p><u>Контрольные игры и судейская практика.</u></p> <p>Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.</p> <p><u>Соревнования.</u></p> <p>Участие в соревнованиях различного уровня.</p> <p>Судейство во время игры.</p>	4		4

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1-2	Изучение история хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея в республике. Инструктаж по ТБ	2		
3-4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Упражнения для рук и ног. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости.	2		
5-6	Гигиенические знания и навыки. Закаливание и режим питания хоккеиста. Упражнения для развития мышц ног и таза. Спортивные игры.	2		
7-8	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой мед.помощи. Упражнения для ног. Простейшие формы тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры	2		
9-10	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры. Основы техники и тактики хоккея с шайбой.	2		
11-12	Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростно-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры.	2		
13-14	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Иммитационные упражнения. Спортивные игры.	2		
15-16	ОФП и СФП. ОРУ. Упражнения в паре.	2		
17-18	Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры.	2		
19-20	Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры	2		
21-22	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	2		
23-24	Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для	2		

	рук и ног. Спортивные игры.			
25-26	Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры.	2		
27-28	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры.	2		
29-30	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры.	2		
31-32	Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры.	2		
33-34	ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры.	2		
35-36	ОФП, СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры.	2		
37-38	Совершенствование техники катания, выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры.	2		
39-40	Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры.	2		
41-42	Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры.	2		
43-44	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	2		
45-46	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	2		
47-48	ОФП, ОРУ без предметов. СФП. Изучение броска «щелчок».	2		
49-50 ч	ОФП, ОРУ без предметов. СФП. Изучение броска «щелчок».	2		
51-52	ОФП, ОРУ с предметами: СФП упражнения для развития быстроты. Бег от 15 до 100 м, пробегание 30 – 60 м.	2		
53-54	ОФП, ОРУ с предметами: СФП упражнения для развития быстроты.	2		
55-56	ОФП, ОРУ с предметами. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	2		
57-58	ОФП, ОРУ с предметами. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	2		
59-60	Техника игры. Техника передвижения на коньках	2		
61-62	Техника игры. Техника передвижения на коньках.	2		
63-64	ОФП, ОРУ без предметов. Торможение “плугом”, “полуплугом”, двумя коньками с поворотом на 90.	2		
65-66	ОФП. ОРУ без предметов. Торможение.	2		
67-68	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	2		
69-70	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	2		
71-72	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе.	2		
73-74	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов.	2		

	Остановка шайбы. Удары по шайбе.			
75-76	ОФП. ОРУ с предметами. Упражнения с отягощениями.	2		
77-78	ОФП. ОРУ с предметами. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре.	2		
79-80	ОФП. ОРУ с предметами. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей.	2		
81-82	ОФП. Упражнения для развития силы, выносливости.	2		
83-84	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подготовка. Простейшие формы остановки.	2		
85-86	ОФП. ОРУ без предметов. Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.	2		
87-88	ОФП. упражнения для развития морально – волевых качеств.	2		
89-90	ОФП. ОРУ с предметами. Упражнения с отягощениями.	2		
91-92	ОФП. ОРУ. Силовые упражнения. Быстрый прорыв. Позиционные нападения.	2		
93-94	ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	2		
95-96	ОФП. ОРУ с предметами. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «челщёк».	2		
97-98	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	2		
99-100	ОФП. ОРУ с предметами. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение , челночный бег.	2		
101-102	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Персональная защита.	2		
103-104	ОФП. ОРУ с предметами. Упражнения с отягощениями. Защита 2-е против 1-го.	2		
105-106	ОФП. ОРУ без предметов. Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	2		
107-108	ОФП, СФП. Упражнения для укрепления кисти рук. Тактика обороны.	2		
109-110	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	2		
111-112	ОФП, ОРУ без предметов. СФП оборонительная и наступательная тактика.	2		
113-114	ОФП, ОРУ с предметами. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Нападение игрока.	2		
115-116	Общая физическая подготовка. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой, подготовка к соревнованиям.	2		
117-118	Общая физическая подготовка. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	2		
119-120	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		
121-122	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	2		
123-124	Общая физическая подготовка. Научить делать финты.	2		

125-126	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование финты.	2		
127-128	ОФП.СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	2		
129-130	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	2		
131-132	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея	2		
133-134	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		
135-136	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование кистевого броска.	2		
137-138	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой.	2		
139-140	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		
141-142	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		
143-144	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2		

Условия реализации программы.

Материально техническое обеспечение:

- Спортивный зал - 9х18м.
- Футбольное поле – 25х42м
- Хоккейная коробка – 25 50
- Гимнастическая скамейка - 3 шт.
- Гимнастическая стенка – 6 шт.
- Мяч для метания - 20 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический мат - 15 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Гимнастический конь - 1 шт
- Гимнастический мостик - 2 шт.
- Палки гимнастические – 20 шт.
- Обруч гимнастический - 5 шт.
- Перекладина -1 шт.
- Граната 0,5 кг. - 2 шт., 0,7 кг.- 2 шт.
- Канат для лазания – 2 шт.
- Мяч баскетбольный – 20 шт.
- Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -10 шт.
- раздевалки, комната для хранения инвентаря.
- Коньки – 30 пар
- Ключка – 20 шт
- Шайба – 20 шт.
- Конус – 50 шт.
- Манишка – 50 шт.
- Эспандер для имитации – 5 шт.

Тесты для оценки и контроля юных хоккеистов

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. бег 60м с высокого старта (с);
2. прыжок в длину толчком двух ног (м);
3. отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во);
4. бег 300 м спиной вперёд (с);
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во) за 1 мин.

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

1. бег 36м с высокого старта (с);
2. бег 36м спиной вперёд (с);
3. челночный бег 6*9м (с);
4. слаломное передвижение на коньках без шайбы;
5. слаломное передвижение на коньках с шайбой;
6. Техника владения клюшкой.

Оценка уровня подготовленности юных хоккеистов групп учебно-тренировочного этапа.

Для оценки общей физической подготовленности групп начальной специализации применяются следующие тесты (вне льда) 11-12 лет.

1. бег 60 м с высокого старта (с)-оцениваются скоростные качества;
2. трёхкратный прыжок в длину (м)-оцениваются скоростно-силовые качества;
3. бег 300м (с)-оценивается скоростная выносливость;
4. поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во) оцениваются силовые качества;
5. отжимание из упора лежа (кол-во) оцениваются силовые качества верхнего плечевого пояса;
6. бег 3000 (м) оценка общей выносливости.

для оценки специальной физической подготовленности групп начальной специализации (на льду) – 11-12 лет.

1. бег 36м на коньках – оценивается стартовая скорость-время 1-го 10-метрового отрезка и дистанционная – время 3-го 10-метрового отрезка;
2. челночный бег 12x18м – оценивается специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Указанные тесты в своей основе используются в качестве оценки и контроля уровня физической подготовленности и в группах углубленной специализации с незначительным усилием.

Так в тестах ОФП вместо 3-кратного прыжка в длину используется 5-кратный, а вместо теста Купера, используется бег на 3000м, а в тестах специальной физической подготовки (СФП) вместо теста челночный бег 12*18м, проводится тест 5*54м.

Оценка и контроль технико-тактической подготовленности в группах учебно-тренировочного этапа. технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов учебно-тренировочных групп применяются тесты слаломного передвижения на коньках без шайбы и с шайбой.

Точнее и объективней можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль соревновательной деятельности ведётся на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физических и психологических нагрузок объём официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырёхрядной шкалы оценок (учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П. 2003г.).

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведётся на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объёма и интенсивности, при этом за показатель объёма принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности – её напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объёма следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочном занятии.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объёмов по видам подготовки) физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных занятий, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

Оценка общей физической подготовленности.

1. Бег 60 м и 300 м. вперёд лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперёд, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 град. Максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

3. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа упражнения тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену даются две попытки, из которых регистрируется лучшая (см).

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Тест проводится для определения уровня силы и выносливости мышц брюшного пресса. Упражнение проводится в гимнастическом зале на мате или площадке с мягким покрытием. После показа упражнения тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену, испытуемый ложится на спину, руки за голову в «замке». Ноги согнуты в коленях так, чтобы стопы находились в 30 см от ягодиц. Партнер фиксирует стопы испытуемого руками. По сигналу испытуемый поднимает туловище, касаясь локтями коленей, и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз в течение 60 сек.

5. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени.

Оценка специальной физической и технической подготовленности.

1. бег 36 м. вперёд лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. бег 36 м. вперёд спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперёд. Проводится аналогично тесту 1.

3. челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно).

4. слаломный бег с шайбой. Тест призван оценивать уровень владения техникой ведения шайбы и техники катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

5. слаломный бег без шайбы (рисунок 1,2). тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

Слаломный бег без шайбы и с шайбой

Для реализации программы используется дидактический материал:

1. Программа по хоккею для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Королев Ю.В., Колосков В.И., Ерфилов В.Г. и др. М.: Главное спортивно-методическое Управление Спорткомитета СССР, 1977 - 91 с.

2. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк./ Предисл. Г. Мкртычана.- М.: Физкультура и спорт, 1981 – 224 с., ил.

3. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.

4. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с., ил.

5. Букатин А.Ю. Построение тренировочного процесса на этапе общей подготовки у хоккеистов высшей квалификации на основе данных комплексного контроля М.: Управление научно-исследовательской работы и учебных заведений Спорткомитета СССР, 1982. – 20 с.

6. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с., ил.

7. Биоэнергетические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации. Учебное пособие для студентов специализаций и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа. Волков Н.И., Букатин А.Ю., Сарсания С.К. и др. М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 64 с., ил.

8. Савин В.П., Урюпин Н.Н. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации. (методические рекомендации). М.: Госкомспорт СССР, 1988. – 36 с.

9. Радионов А.В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.

10. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.

11. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. – Минск: «Полымя», 1999 – 272 с., ил.

12. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с., ил. – (Азбука спорта)

13. Савин В.П., Удилов В.Г., Крутских В.В. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учебное пособие. – М.: Редакционно-издательский отдел РГАФК, 2002. – 62 с., ил.

14. Пучков Н.Г. Воспитание индивидуального мастерства. – СПб.: «Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.
15. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
16. Михно Л.В., Винокуров Б.Н., Марьянович А.Т. Основы хоккейного менеджмента. – СПб.: ООО «Издательство Деан», 2004 г. – 352 с.
17. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.: ил. – (ИнтерYES).
18. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 101 с.
19. Хоккей. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 68 с.
20. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.: ил.
21. Азбука хоккея – ABC /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.: Беларус. Энцикл. імя П. Броўкі, 2011. 360с.: ил.
22. Дневник вратаря /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.:Беларус. Энцикл. імя П. Броўкі, 2011. 176 с.: ил.
23. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. – М.: Человек, 2012. – 96 с.
24. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. – М.: Человек, 2012. – 80 с.
25. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
26. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
27. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.