

**СХВАЛЕНО**

Педагогічною радою  
комунального закладу  
«Дніпропетровський фаховий  
коледж спорту»  
Дніпропетровської обласної ради»  
11.06. 2024, протокол № 7



**ЗАТВЕРДЖЕНО**

наказом КЗ «ДФКС» ДОР»  
від 11.06. 2024 року № 37  
Б.о. директора  
Олег ДЕРЛЮК

**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
для відділення хокею з шайбою  
комунального закладу  
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»  
Дніпропетровської обласної ради»

Робоча програма

укладена відповідно до навчальної програми, яка обговорена  
та ухвалена Федерацією хокею України,  
отримала експертну  
оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України

Заступник директора  
з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА

Старший вчитель зі спорту  
Відділення хокею з шайбою

Арина ГРЕБНЕВА

### I.1. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

№ з/п	Назва теми	7-8 кл./ год.	9 кл./ год.
1.	Характеристика системи підготовки	2	2
2.	Управління підготовкою	3	3
3.	Засади техніки й технічної підготовки	4	4
4.	Засади тактики й тактичної підготовки	5	4
5.	Характеристика фізичних якостей та методика їх розвитку в хокеї з шайбою	3	3
6.	Психологічна підготовка	2	2
7.	Змагання з хокею з шайбою. Суддівство змагань	3	4
8.	Вплив фізичних вправ на організм спортсмена. Заходи з відновлення	2	2
9.	Особиста гігієна та харчування	2	2
10.	Травматизм у спорті та його профілактика	2	2
11.	Розробка плану майбутньої гри	4	4
12.	Настанова на гру та її розбір	16	18
<b>ВСЬОГО:</b>		<b>48</b>	<b>50</b>

№ з/п	Назва теми	10-11 кл./ год.	I-III курс/ год.
1.	Діяльність національної та міжнародної федерації хокею з шайбою. Тенденції розвитку хокею з шайбою у світі	1	2
2.	Характеристика системи підготовки	2	2
3.	Управління підготовкою	2	3
4.	Засади техніки й технічної підготовки	4	4
5.	Засади тактики й тактичної підготовки	4	4
6.	Характеристика фізичних якостей та методика їх розвитку в хокеї з шайбою	4	4
7.	Психологічна підготовка	4	4
8.	Змагання з хокею з шайбою. Суддівство змагань	2	2
9.	Вплив фізичних вправ на організм спортсмена. Заходи з відновлення	3	3
10.	Особиста гігієна та харчування	2	2
11.	Травматизм у спорті та його профілактика	2	2
12.	Допінг у спорті. Історія допінгу	2	2
13.	Розробка плану майбутньої гри	6	6
14.	Настанова на гру та її розбір	20	22
<b>ВСЬОГО:</b>		<b>58</b>	<b>62</b>

**II. Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп**

Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп									Критерії зі спортивної підготовки для комплектування навчально-тренувальних груп											
6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	II клас		I курс		II курс		III курс
														п	к	п	к	п	к	п
	24/12	24/10	27/8	32/6	32/6	36/6	36/6	36/6		II юн	I юн	III	II	I	I-КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	КМС

### III. Тематичний навчальний план

Вид підготовки	Рік навчання			
	7-8 клас	9 клас	10-11 клас	I-III курс
Теоретична	48	50	58	62
Загальна фізична	218	204	200	190
спеціальна фізична	297	342	434	477
Технічна	307	324	374	441
Тактична	65	82	110	132
Інтегральна	89	102	118	132
Контрольні нормативи	26	36	42	56
Суддівська практика	22	24	30	32
Психологічна	41	54	66	88
Змагальна	81	106	120	138
Засоби відновлення	54	80	112	124
<b>РАЗОМ:</b>	<b>1248</b>	<b>1404</b>	<b>1664</b>	<b>1872</b>

### III. Тематичний навчальний план

Вид підготовки	Рік навчання			
	7-8 клас	9 клас	10-11 клас	I-III курс
Теоретична	48	50	58	62
Загальна фізична	218	204	200	190
спеціальна фізична	297	342	434	477
Технічна	307	324	374	441
Тактична	65	82	110	132
Інтегральна	89	102	118	132
Контрольні нормативи	26	36	42	56
Суддівська практика	22	24	30	32
Психологічна	41	54	66	88
Змагальна	81	106	120	138
Засоби відновлення	54	80	112	124
<b>РАЗОМ:</b>	<b>1248</b>	<b>1404</b>	<b>1664</b>	<b>1872</b>

**Орієнтований план-графік річного циклу підготовки для 7-8 класів**

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Теоретична	3	3	4	3	4	6	5	3	3	5	5	4	48
2.	загальна фізична	17	19	19	19	17	17	19	19	18	18	19	17	218
3.	спеціальна фізична	24	24	25	27	25	24	25	27	24	25	24	23	297
4.	технічна	24	25	24	27	29	28	25	26	24	26	25	24	307
5.	тактична	5	5	6	5	6	5	6	5	6	6	5	5	65
6.	інтегральна	5	5	10	5	10	8	8	10	6	10	6	6	89
7.	контрольні нормативи	-	6	-	-	-	10	-	-	-	-	10	-	26
8.	суддівська практика	-	4	2	2	2	-	-	-	2	4	6		22
9.	психологічна	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	41
10.	змагальна	-	7	8	10	10	10	10	10	8	8	-	-	81
11.	засоби відновлення	4	6	6	4	6	4	4	4	4	4	4	4	54
<b>Загальна кількість годин:</b>		<b>85</b>	<b>108</b>	<b>107</b>	<b>105</b>	<b>113</b>	<b>116</b>	<b>105</b>	<b>108</b>	<b>99</b>	<b>109</b>	<b>107</b>	<b>86</b>	<b>1248</b>

### Орієнтований план-графік річного циклу підготовки для 9 класу

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Теоретична	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	50
2.	загальна фізична	15	15	17	19	19	19	19	19	16	16	15	15	204
3.	спеціальна фізична	26	26	29	32	32	32	32	30	28	26	25	24	342
4.	технічна	24	26	26	28	30	30	29	29	28	26	24	24	324
5.	тактична	6	6	6	7	7	7	9	9	7	6	6	6	82
6.	інтегральна	6	6	11	6	11	9	9	11	11	9	7	6	102
7.	контрольні нормативи	-	12	-	-	-	12	-	-	-	-	12	-	36
8.	суддівська практика	-	2	4	2	4	-	-	-	4	3	5	-	24
9.	психологічна	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	54
10.	змагальна	-	8	10	12	14	10	14	12	12	12	2	-	106
11.	засоби відновлення	5	9	6	6	6	5	9	6	5	9	9	5	80
Загальна кількість годин:		90	119	117	121	132	134	129	126	120	115	113	88	1404



**Орієнтований план-графік річного циклу підготовки для 10-11 класів**

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Теоретична	5	5	5	5	5	6	5	6	4	4	4	4	58
2.	загальна фізична	15	15	16	19	19	19	19	18	15	15	15	15	200
3.	спеціальна фізична	36	36	36	36	37	37	36	36	36	36	36	36	434
4.	технічна	28	28	32	32	33	33	32	32	32	32	32	28	374
5.	тактична	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	110
6.	інтегральна	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	118
7.	контрольні нормативи	-	12	-	-	-	15	-	-	-	-	15	-	42
8.	суддівська практика	-	4	4	4	4	-	-	4	4	2	4	-	30
9.	психологічна	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	66
10.	змагальна	-	10	14	14	14	14	14	14	14	12	-	-	120
11.	засоби відновлення	9	9	9	10	9	10	9	9	10	10	9	9	112
<b>Загальна кількість годин:</b>		<b>116</b>	<b>142</b>	<b>140</b>	<b>144</b>	<b>147</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>144</b>	<b>140</b>	<b>136</b>	<b>139</b>	<b>116</b>	<b>1664</b>

**Орієнтований план-графік річного циклу підготовки для I-III курсів**

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Теоретична	5	5	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5	62
2.	загальна фізична	14	14	14	19	19	18	18	16	15	15	14	14	190
3.	спеціальна фізична	39	39	40	41	41	41	41	39	39	39	39	39	477
4.	технічна	36	36	38	38	38	38	37	36	36	36	36	36	441
5.	тактична	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
6.	інтегральна	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
7.	контрольні нормативи	-	16	-	-	-	20	-	-	-	-	20	-	56
8.	суддівська практика	-	4	6	4	6	-	-	-	4	2	6	-	32
9.	психологічна	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	7	7	88
10.	змагальна	-	8	16	16	16	14	16	16	16	16	4	-	138
11.	засоби відновлення	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	124
<b>Загальна кількість годин:</b>		<b>135</b>	<b>161</b>	<b>158</b>	<b>163</b>	<b>165</b>	<b>177</b>	<b>157</b>	<b>152</b>	<b>154</b>	<b>152</b>	<b>163</b>	<b>135</b>	<b>1872</b>

#### IV.1. Контрольні нормативи із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, юнаки

№ з/п	Вправи	7-8 класи								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	6,0	5,29	5,25	5,2	5,1	5,0	4,59	4,55	4,4
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	190	192	194	196	198	201	204	207	210
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6.	Човниковий біг 6х9, с *	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0
7.	Тест на спритність 20 м, с *	17,7	17,5	17,3	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	52,5	52,2	52,0	51,9	51,8	51,6	51,4	51,3	51,2
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	41,2	41,0	40,9	40,8	40,6	40,5	40,4	40,3	40,2
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	42,3	42,1	42,0	41,9	41,7	41,6	41,5	41,4	41,3

**Примітка:** \* вправа на вибір (виконати не менше трьох, для всіх), \*\* обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник), \*\*\* обов'язкова вправа для воротарів.

#### IV.2. Контрольні нормативи із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, дівчата

№ з/п	Вправи	7-8 класи								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	11,3	11,2	11,1	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	6,3	6,2	6,15	6,1	6,0	5,55	5,5	5,45	5,4
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	160	165	170	174	178	182	186	190	191
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	16	18	20	22	24	25	26	27	28
6.	Човниковий біг 6х9, с *	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9
7.	Тест на спритність 20 м, с *	22,0	21,9	21,8	21,7	21,6	21,5	21,4	21,3	21,2
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	17,5	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	59,5	59,3	59,0	58,9	58,7	58,5	58,4	58,3	58,2
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	47,5	47,3	47,2	47,0	46,9	46,8	46,7	46,6	46,5
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	49,0	48,8	48,6	48,4	48,2	48,1	48,0	47,9	47,8

**Примітка:** \* вправа на вибір (виконати не менше трьох, для всіх), \*\* обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник), \*\*\* обов'язкова вправа для воротарів.

### V.1. Контрольні нормативи із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, юнаки

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	5,2	5,0	4,9	4,8	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	200	202	206	210	212	214	216	218	220
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6.	Човниковий біг 6x9, с *	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8
7.	Тест на спритність 20 м, с *	17,5	17,4	17,3	17,1	17,0	16,9	16,7	16,6	16,5
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
10.	Човниковий біг на ковзанах 6x9, с **	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6
13.	Човниковий біг на ковзанах 5x54 м, с **	48,0	47,8	47,6	47,4	47,2	47,0	46,9	46,8	46,7
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	40,0	39,9	39,7	39,5	39,3	39,2	39,1	39,0	38,9
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	41,0	40,9	40,8	40,7	40,5	40,3	40,2	40,0	39,9

**Примітка:** \* вправа на вибір (виконати не менше трьох, для всіх ), \*\* обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник), \*\*\* обов'язкова вправа для воротарів.

## V.2. Контрольні нормативи із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, дівчата

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	6,2	6,0	5,9	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	180	182	184	188	190	195	200	205	211
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	14	16	18	20	24	25	26	27	28
6.	Човниковий біг 6х9, с *	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,6
7.	Тест на спритність 20 м, с *	21,6	21,5	21,4	21,3	21,2	21,1	21,0	20,9	20,8
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	17,0	16,9	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	53,0	52,9	52,8	52,6	52,4	52,2	52,0	51,9	51,7
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	46,0	45,9	45,8	45,6	45,4	45,2	45,0	44,9	44,7
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	47,0	46,9	46,8	46,6	46,4	46,2	46,0	45,9	45,7

**Примітка:** \* вправа на вибір (виконати не менше трьох, для всіх), \*\* обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник), \*\*\* обов'язкова вправа для воротарів.

### V.1. Контрольні нормативи із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, юнаки

№ з/п	Вправи	10-11 класи, I-III курси								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	240	244	248	250	252	254	256	258	260
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	13	14	15	16	17	18	19	20	21
6.	Човниковий біг 6х9, с *	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5
7.	Тест на спритність 20 м, с *	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,9	15,7	15,5
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	7,0	6,9	6,7	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	15,5	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	45,0	44,8	44,6	44,4	44,2	44,0	43,9	43,8	43,7
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	35,0	34,8	34,6	34,4	34,2	34,0	33,9	33,8	33,7
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	36,0	35,8	35,6	35,4	35,2	35,0	34,9	34,8	34,7

**Примітка:** \* вправа на вибір (виконати не менше трьох, для всіх), \*\* обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник), \*\*\* обов'язкова вправа для воротарів.

## V.2. Контрольні нормативи із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, дівчата

№ з/п	Вправи	10-11 класи, I-III курси								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
2.	Біг 60 м з високого старту, с * ,	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	200	202	204	206	208	210	212	215	219
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	21	22	23	24	25	26	27	28	29
6.	Човниковий біг 6x9, с *	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4
7.	Тест на спритність 20 м, с *	19,0	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,9	17,7	17,6
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
10.	Човниковий біг на ковзанах 6x9, с **	16,5	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	14,6
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8
13.	Човниковий біг на ковзанах 5x54 м, с **	50,0	49,8	49,6	49,4	49,2	49,0	48,9	48,8	48,7
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	40,0	39,9	39,7	39,6	39,5	39,3	39,2	39,1	39,0
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	41,0	40,9	40,7	40,6	40,5	40,3	40,2	40,1	40,0

**Примітка:** \* вправа на вибір (виконати не менше трьох, для всіх ), \*\* обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник), \*\*\* обов'язкова вправа для воротарів.



## VI. Програмний матеріал

### ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА для 7-9 класів

Тема 1. Характеристика системи підготовки.

Види підготовки в хокеї з шайбою. Навантаження. Адаптація до навантажень. Співвідношення навчально-тренувальних і змагальних навантажень. Види змагальних навантажень. Особливості навчально-тренувального процесу. Побудова навчально-тренувального процесу.

Тема 2. Управління підготовкою.

Система управління та контролю в хокеї з шайбою. Контроль рівня підготовленості. Контроль навчально-тренувальних і змагальних навантажень. Лікарський контроль і самоконтроль, його форми та зміст. ЧСС, суб'єктивні дані: самопочуття, апетит, настрій, працездатність. Правила підрахунку ЧСС. Суб'єктивні ознаки перевтоми. Техніка ведення графіків самоспостережень. Поняття «спортивної форми», втоми та перевтомлення.

Тема 3. Засади техніки й технічної підготовки.

Основні поняття техніки гри «хокей з шайбою» та її значення в підготовці.

Класифікація техніки. Аналіз техніки пересування на ковзанах, володіння ключкою та шайбою, прийомів силової боротьби. Особливості техніки гри воротаря. Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів техніки. Характеристика технічної майстерності: обсяг і різнобічність технічних прийомів; ефективність виконання технічних прийомів; ступінь володіння технічними прийомами. Показники надійності, стабільності та варіативності. Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів техніки. Перегляд відеозаписів.

Тема 4. Засади тактики й тактичної підготовки.

Поняття стратегії й тактики гри «хокей з шайбою». Класифікація тактики хокею з шайбою. Аналіз індивідуальних, групових і командних тактичних дій в обороні та атаці. Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів індивідуальної, групової та командної тактики гри в атаці та обороні.

Тактика гри в різних за кількістю складах (5:4; 5:3; 4:5; 3:5). Взаємозв'язок тактики з іншими компонентами гри. Перегляд відеозапису.

Тема 5. Характеристика фізичних якостей та методика їх розвитку в хокеї з шайбою.

Особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Співвідношення ЗФП та СФП. Методика розвитку фізичних якостей спортсмена - швидкості, сили, витривалості, координації та спритності, гнучкості.

Тема 6. Психологічна підготовка.

Види психологічної підготовки: загальна та спеціальна. Формування особистості спортсмена та міжособистісних відносин у колективі, психічних функцій та якостей. Спеціальна психологічна підготовка - підготовка безпосередньо до конкретних змагань. Формування бойової готовності, упевненості в силах, прагнення до перемоги, стійкості протистояння до дії різних відволікаючих чинників. Психолого-педагогічні підходи до нервово-психічного відновлення спортсмена.

Тема 7. Змагання з хокею з шайбою. Суддівство змагань.

Планування, організація та проведення змагань. Положення про змагання. Характеристика систем розіграшу: «колова»; «з вибуванням»; «комбінована». Основні правила гри «хокей з шайбою». Суддівство змагань. Суддівська бригада, склад та функціональні обов'язки її членів.

Тема 8. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена. Заходи з відновлення.

Вплив фізичних вправ на органи та функціональні системи організму людини за умови раціонального співвідношення навантажень і відпочинку. Поняття втоми та перевтомлення. Педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення. Критерії готовності до повторного виконання роботи. Спортивний масаж, самомасаж, сауна.

Тема 9. Особиста гігієна та харчування.

Догляд за власним тілом. Гігієнічні вимоги до місць проведення навчально-тренувальних занять та спортивного інвентарю. Гігієнічні вимоги до харчування. Поняття щодо основного обміну, енергетичних витрат під час різних фізичних навантажень і відновлення затрат спортсменів. Призначення та роль основних компонентів харчування - білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей і вітамінів. Поняття калорійності їжі. Режим харчування під час інтенсивних навчально-тренувальних навантажень у період змагань і в період відновлення.

Тема 10. Травматизм у спорті та його профілактика.

Чинники травматизму (високий темп та обсяг жорсткого контактного єдиноборства) та види травм і пошкоджень в хокеї з шайбою: забиття різних частин тіла від ударів клюшкою, шайбою та тулубом суперника; розтягування м'язів та суглобових зв'язок, порушення функцій окремих систем організму. Профілактика травматизму: дотримання основних методичних положень спортивного навчально-тренувального процесу; нормування та контроль змагальних і навчально-тренувальних навантажень; розминка; забезпечення умов для проведення навчально-тренувального процесу (якість місць навчально-тренувальних занять, спортивного обладнання та хокейного інвентарю); медико-відновлювальні заходи.

Тема 11. Розробка плану майбутньої гри.

Збирання інформації щодо суперника. Аналіз попередніх ігор суперника. Порівняльний аналіз сил суперника та своєї команди. Складання плану майбутнього матчу. Визначення конкретних тактичних побудов в атаці

та обороні. Перевірка тактичних схем у навчально-тренувальному процесі перед грою, внесення корекцій.

Тема 12. Настанова на гру та її розбір.

Настанова на гру. Формування мотивації, конкретних завдань ланкам і гравцям команди, стратегія і тактика гри в обороні та нападі. Приблизна схема проведення настанови. Розбір минулої гри. Оцінка гри.

## **ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА для 10-11 класів, I-III курсів**

Тема 1. Діяльність національної та міжнародної федерації з хокею з шайбою.

Тенденції розвитку хокею з шайбою у світі. Сучасний стан розвитку хокею з шайбою. Діяльність національних та міжнародних організацій з хокею з шайбою. Тенденції розвитку хокею з шайбою у світі.

Тема 2. Характеристика системи підготовки.

Система підготовки спортсменів з виду спорту як багаторічний процес. Періодизація в хокеї з шайбою. Планування навантажень у різних структурних утвореннях навчально-тренувального процесу. Адаптація до навантажень. Співвідношення навчально-тренувальних і змагальних навантажень. Особливості навчально-тренувального процесу. Побудова навчально-тренувального процесу.

Тема 3. Управління підготовкою.

Система управління та контролю в хокеї з шайбою. Управління процесом підготовки спортсменів, управління їх станом. Контроль рівня підготовленості спортсменів. Контроль навчально-тренувальних і змагальних навантажень. Лікарський контроль і самоконтроль, його форми та зміст. ЧСС, суб'єктивні дані: самопочуття, апетит, настрій, працездатність. Правила підрахунку ЧСС. Суб'єктивні ознаки перевтоми. Техніка ведення графіків самоспостережень. Фази спортивної форми, втома, перетренованість.

Тема 4. Засади техніки й технічної підготовки.

Аналіз техніки пересування на ковзанах, володіння ключкою та шайбою, прийомів силової боротьби. Особливості техніки гри воротаря. Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів техніки. Характеристика технічної майстерності: обсяг і різнобічність технічних прийомів; ефективність виконання технічних прийомів; ступінь володіння технічними прийомами. Показники надійності, стабільності та варіативності. Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів техніки. Перегляд відеозаписів.

#### Тема 5. Засади тактики й тактичної підготовки.

Стратегія й тактика гри «хокей з шайбою». Класифікація тактики хокею з шайбою. Аналіз індивідуальних, групових і командних тактичних дій в обороні та атаці. Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів індивідуальної, групової та командної тактики гри в атаці та обороні. Тактика гри в нерівних (5:4; 5:3; 4:5; 3:5) складах. Взаємозв'язок тактики з іншими компонентами гри. Перегляд відеозапису.

#### Тема 6. Характеристика фізичних якостей та методика їх розвитку в хокеї з шайбою.

Особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки на етапі підготовки до вищих досягнень. Співвідношення ЗФП та СФП. Чинники, що обумовлюють розвиток фізичних якостей. Методика розвитку фізичних якостей - швидкості, сили, витривалості, координації та спритності, гнучкості.

#### Тема 7. Психологічна підготовка.

Види психологічної підготовки: загальна та спеціальна. Формування особистості спортсмена та міжособистісних відносин у колективі, психічних функцій та якостей. Спеціальна психологічна підготовка - підготовка спортсменів до конкретних змагань. Формування стану бойової готовності, упевненості в силах, прагнення до перемоги, стійкості протистояння до дії різних відволікаючих чинників. Психолого-педагогічні підходи до нервово-психічного відновлення.

#### Тема 8. Змагання з хокею з шайбою. Суддівство змагань.

Планування, організація та проведення змагань. Положення про змагання. Характеристика систем розіграшу: «колова»; «з вибуванням»; «комбінована». Основні правила гри «хокей з шайбою». Суддівство змагань. Суддівська бригада, склад та функціональні обов'язки її членів.

#### Тема 9. Заходи відновлення.

Відновлення, фази, особливості. Поняття стомлення та перевтомлення. Загальна характеристика засобів відновлення. Педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення. Критерії готовності до повторного виконання роботи. Спортивний масаж, самомасаж, сауна.

#### Тема 10. Особиста гігієна та харчування.

Догляд за тілом. Гігієнічні вимоги до місць проведення навчально-тренувальних занять та до спортивного інвентарю. Гігієнічні вимоги до харчування. Поняття щодо основного обміну, енергетичних витрат під час фізичних навантажень і відновлення затрат спортсменів. Призначення та роль основних компонентів харчування - білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей і вітамінів. Поняття калорійності їжі. Режим харчування під час

інтенсивних навчально-тренувальних навантажень у період змагань і в період відновлення.

Тема 11. Травматизм у спорті та його профілактика.

Чинники травматизму (високий темп та обсяг жорсткого контактного єдиноборства) та види травм і пошкоджень: забиття різних частин тіла від ударів ключкою, шайбою та тулубом суперника; розтягування м'язів та суглобових зв'язок, порушення функцій деяких систем організму. Профілактика травматизму: дотримання основних методичних положень спортивного навчально-тренувального процесу; нормування та контроль змагальних і навчально-тренувальних навантажень; розминка; забезпечення умов для проведення навчально-тренувального процесу (якість місць навчально-тренувальних занять, спортивного знаряддя та хокейного інвентарю); медико-відновлювальні заходи.

Тема 12. Допінг у спорті. Історія допінгу.

Визначення поняття «допінг». Перші відомості щодо застосування допінгу в спорті. Випадки застосування допінгу спортсменами з різних видів спорту. Історія допінгу. Заборонені препарати у спорті.

Тема 13. Розробка плану майбутньої гри.

Збирання інформації щодо суперника. Аналіз попередніх ігор суперника. Порівняльний аналіз сил суперника та власної команди. Складання плану майбутнього матчу. Визначення конкретних тактичних побудов в атаці та обороні. Перевірка тактичних схем на навчально-тренувальному занятті перед грою, внесення корекцій.

Тема 14. Настанова на гру та її розбір.

Настанова на гру. Формування мотивації, конкретних завдань ланкам і гравцям команди, тактика гри в обороні та нападі. Приблизна схема проведення настанови. Розбір минулої гри. Оцінка гри.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

У групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класах фізична підготовка спортсменів базується на матеріалі попередніх років навчання. На етапі спеціалізованої базової підготовки індивідуалізація загальної і спеціальної фізичної підготовки відбувається з переважаючим розвитком сили, швидкісно-силових якостей, швидкості та координаційних здібностей, з метою забезпечення високого рівня спеціальної працездатності відповідно до вимог навчально-тренувальної і змагальної діяльності. Загальна та спеціальна фізична підготовка є продовженням та розширенням програмного матеріалу груп базової підготовки 3-го та більше 3 років навчання. Загальна і спеціальна фізична підготовка планується на

раціональному поєднанні загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ. Вибір вправ з фізичної підготовки обумовлюється особливостями змагальної діяльності (обмеження ігрового майданчика, темп гри, контактне єдиноборство).

### **ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Загальнорозвиваючі та гімнастичні вправи - включають різновиди руху, вправи для рук і плечового поясу з різних вихідних положень, на місці та в русі, по колу або по периметру майданчика; вправи для ніг, шиї та тулуба.

Вправи для розвитку фізичних якостей. Для розвитку силових якостей - вправи з обтяженням та подоланням ваги власного тіла; вправи на тренажерах, гімнастичній стінці; лазіння канатом; вправи з інших видів спорту.

Вправи для розвитку швидкісних якостей - старту та прискорення у звичайних та ускладнених умовах, вправи на реакцію, різновиди бігу (на короткі дистанції з максимальною швидкістю, з гори. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей - стрибкові вправи та метання; вправи з невеликими обтяженнями (20-30% від максимального) з максимальною швидкістю; згинання та розгинання рук в упорі лежачи у високому темпі, вправи зі скакалкою.

Вправи для розвитку координаційних якостей - вправи з різною координаційною складністю, акробатика, вправи на батуті, на рівновагу та стійкість, жонглювання, вправи з раптовою зміною ігрових ситуацій.

Вправи для розвитку гнучкості — вправи з великою амплітудою рухів та з невеликими обтяженнями, вправи за допомогою партнера. Вправи для розвитку загальної витривалості - рівномірний і перемінний біг 800, 1000, 3000 м; тест Купера (12-хвилинний біг); тест йо-йо; крос 5 км пересіченою місцевістю; плавання, їзда на велосипеді; спортивні ігри.

### **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Основними залишаються спеціальні вправи, максимально наближені за структурою до техніко-тактичних дій та прийомів гри в хокей з шайбою. Вправи для розвитку спеціальних силових і швидкісно-силових якостей м'язів ніг, спрямовані на ефективне пересування на ковзанах у змагальній діяльності та інші техніко-тактичні прийоми.

Вправи з партнером.

Вправи для розвитку спеціальних силових якостей м'язів рук і плечового поясу, спрямовані на підвищення ефективності виконання кидків, ударів і ведення шайби.

Вправи спеціальної силової та швидкісно-силової спрямованості для успішного ведення контактного силового єдиноборства. Вправи спеціальної швидкісної спрямованості, спрямовані на розвиток швидкості рухових реакцій (простої та складної). Вправи для розвитку спеціальних координаційних якостей - складні за

координацією рухів вправи за різною спрямованістю і асинхронним рухом рук і ніг.

Вправи для розвитку гнучкості - вправи з ключкою з великою амплітудою рухів: махи, нахили, повороти, викрути; вправи з невеликими обтяженнями та за допомогою партнера; вправи з використанням борту хокейної коробки.

Вправи для розвитку спеціальної (швидкісної) витривалості. На етапі спеціалізованої базової підготовки здійснюється вдосконалення вправ, засвоєних у групах базової підготовки, збільшується обсяг навантажень, складність виконання вправ.

## ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Відбувається вдосконалення базових техніко-тактичних дій і формування техніки з урахуванням індивідуальних особливостей та командної тактики гри. Технічні елементи є доповненням до техніки хокею з шайбою, що вивчалася на попередніх етапах підготовки і на цьому етапі вдосконалюється. Має значення засвоєння та вдосконалення виконання прийомів техніки в ускладнених умовах з підключенням незначної протидії та відволікаючих чинників (підвищення швидкості виконання, перешкоди суперника, обмеження у часі та просторі). У технічній підготовці в групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класах застосовуються вправи на техніку пересування на ковзанах, володіння ключкою та шайбою, гри воротаря.

Підбір вправ спрямований на повороти, різновиди бігу, гальмування, старти, стрибки, падіння, швидкісне маневрування, володіння ключкою, ведення, обведення, фінти, удари, кидки, прийоми, зупинки, відбір, ловлю та притискання шайби тощо.

## ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Завдання тактичної підготовки на цьому етапі підготовки: вдосконалення навичок ведення гри з різними суперниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях.

Продовжується вдосконалення швидкісного маневрування на ковзанах обличчям та спиною вперед, вибору позиції, взаємодії з партнерами, взаємострахування, відбору шайби ключкою і за допомогою силового прийому тулубом.

Продовжується вдосконалення тактичних простих та освоєння складних тактичних комбінацій і командних тактичних побудов у нападі. Тактичні дії в атаці вивчаються під час швидкісного проходження середньої зони за рахунок довгих діагональних і подовжніх передач; у фазі завершення атаки з ходу - входження в зону нападу на високій швидкості з подальшим виходом на завершальний кидок у ворота суперника одного з атакуючих гравців.

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка спортсменів груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класів спрямована на формування психологічних якостей і вміння регулювати емоційним станом в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності; відпрацьовується та підвищується психологічна стійкість до різних чинників, формується стійка мотивація до навчально-тренувальних занять; здійснюється робота з підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень; виховання психологічної стійкості до специфічних навантажень; подальше вивчення прийомів саморегуляції внутрішнього стану, вмінь переключати увагу з метою відпочинку та, навпаки, уміння зосередитися на виконанні техніко-тактичних дій.

Продовжується формування характеру та особистісних якостей спортсменів, згуртованого колективу та здорового психологічного клімату в команді й ланках, виховання вольових якостей, формування уміння орієнтуватися в складній ігровій ситуації, розвиток периферичного та глибинного зору в навчально-тренувальному процесі, концентрація, розподіл і переключення уваги на найбільш важливі об'єкти, розвиток тактичного мислення, управління емоційним станом і мобілізація позитивних емоцій.

У процесі підготовки застосовують методи, прийоми та форми роботи, що використовувалися на попередньому етапі підготовки.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на підведення спортсменів до наступної гри, вивчення умов матчу, особливостей гри суперників.

## СИСТЕМА КОНТРОЛЮ

З метою контролю у групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класах використовують комплексний підхід: всебічно оцінюється технічна майстерність, фізична підготовленість, особистісні якості, мотивація, психологічна стійкість, стан здоров'я. Результати виконання контрольних нормативів наприкінці навчального року та наприкінці підготовчого періоду оформлюються як перевідні. Упродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, складаються контрольні нормативи із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки. Обов'язковий поетапний медико-біологічний огляд - комплексна оцінка функціонального стану організму, рівня здоров'я та відновлення спортсменів.

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль. Етапний контроль спрямований на оцінку функціонального стану організму спортсмена і кумулятивного навчально-



тренувального ефекту. Проводиться наприкінці конкретного етапу (серпень-вересень - початок навчального року, та квітень-травень - кінець навчального року) за результатами відповідних контрольних-нормативних тестів. У програму етапного контролю входять: медичний контроль, антропометричні обстеження, тестування рівня фізичної, техніко-тактичної підготовленості; аналіз навчально-тренувального навантаження за минулий етап, аналіз індивідуальних і групових змагальних дій.

Поточний контроль - отримання інформації щодо стану спортсмена після серії навчально-тренувальних занять та ігор з метою внесення відповідних корекцій до навчально-тренувальної та змагальної діяльності. У його програму входить оцінка: обсягу та ефективності змагальної діяльності; навчально-тренувальних навантажень та якості виконання навчально-тренувальних завдань. У разі потреби до поточного контролю включають тестування техніко-тактичної підготовленості.

Оперативний контроль спрямований на отримання інформації щодо термінового впливу навчально-тренувальних навантажень на організм спортсмена та оцінку термінового навчально-тренувального ефекту конкретної вправи або серії вправ. З цією метою проводяться педагогічні спостереження за перебігом навчально-тренувального заняття з реєстрацією частоти серцевих скорочень (ЧСС) до виконання вправи та відразу після її виконання.

## **КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ З ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Контрольні нормативи включають 7 тестів із ЗФП та 7 тестів із СФП, спрямовані на оцінку швидкісних, швидкісно-силових, силових та координаційних можливостей, техніки виконання прийомів з шайбою на льоду.