

Усть-Камчатский муниципальный район
Камчатского края

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
посёлка Усть-Камчатск»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
по виду спорта
хоккей**

Срок реализации программы –до 3 лет

п. Усть-Камчатск
2022 год

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУДО ДЮСШ

Протокол от 19.10.2022 г.
№ 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

Д.А. Примаков



октября 2022 г.

Приказ от 18.10.2022 г.

№ 54 -У

Разработчик Программы:

тренер- преподаватель- Бочка Александр Валерьевич

Рецензенты:

Попков Владимир Борисович

- тренер- преподаватель МБОУДО
ДЮСШ п. Усть-Камчатск

Воронова Татьяна Владимировна

- тренер- преподаватель МБОУДО
ДЮСШ п. Усть-Камчатск

СОДЕРЖАНИЕ
дополнительной общеразвивающей образовательной программы
по виду спорта хоккей

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	9
2.1	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	9
2.2	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта настольный теннис	9
2.3	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся	10
3	Методическая часть	11
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям и периодам подготовки	11
3.2	Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы	24
3.3	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	25
4	Воспитательная работа и психологическая подготовка	26
5	Система контроля	29
6	Организационно-педагогические условия	33
6.1	Кадровые условия	33
6.2	Материально-техническое обеспечение программы	33
6.3	Учебно-методическое обеспечение	35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта хоккей (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации
- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года № 533);
- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУДО ДЮСШ п. Усть-Камчатск;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 14 марта 2016 серия 41Л01 № 0000393;

с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях видом спорта хоккей.

Программа регламентирует тренировочный (образовательный) процесс в МБОУДО ДЮСШ (далее – ДЮСШ) на спортивно-оздоровительном этапе.

Целью программы является физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта хоккей.

Прием на обучение по настоящей Программе зачисляются дети, желающие заниматься видом спорта хоккей, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта (имеющих письменное заключение врача-педиатра) и достигшие возраста 6,5-7 лет.

Направленность: дополнительной общеразвивающей образовательной программы секции «Хоккей» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в хоккей, укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Целью программы является отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и

спорта, в том числе в избранном виде спорта.

Основные задачи реализации Программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта- хоккей,

его отличительные особенности и специфика организации обучения

Хоккей - популярная спортивная игра, входит в программу зимних Олимпийских игр. Хоккей с шайбой – игровой (командный) вид спорта, подвид хоккея, заключающийся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки у детей в хоккее, характеризуется большой подвижностью, динамичностью:

-противодействие соперника,

-быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении.

Перед детьми возникают задачи, требующие решения: в короткий срок оценить обстановку (расположение игроков, положение шайбы), выбрать и применить правильные действия. Это возможно при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств. К важным особенностям хоккея относятся коллективные тактические действия. Хоккей – это командная игра, где «один в поле не воин», поэтому необходимо привыкать к работе в команде, определиться со своим игровым амплуа. От игроков требуется инициатива, творчество и смелость, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха. Хоккей способствует воспитанию положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы командным, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение партнеров и соперников, сознательная дисциплина и т.д. Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твердость и решительность. Хоккей дает возможность воспитать в ребенке истинно мужские черты характера. Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию детского организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга.

Программа для детей спортивно-оздоровительных групп младшего возраста является первым этапом в многолетней подготовке хоккеистов. Программа разработана с учетом физиологических и психологических особенностей работы с детьми. С учетом специфики вида спорта хоккей определяются особенности подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития детей;

- В зависимости от условий и организации занятия по хоккею осуществляются на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья детей.

Спортивно-оздоровительный этап направлен на общеразвивающую предварительную подготовку к процессу физического воспитания и регулярным занятиям хоккеем, предварительную спортивную ориентацию и селекцию детей для набора в группы начальной подготовки.

Минимальный возраст зачисления в спортивно-оздоровительные группы по виду спорта «хоккей с шайбой» составляет – 6,5 лет Зачисление проводится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей

(законного представителя) при наличии заключения врача об отсутствии противопоказаний к занятиям хоккеем.

Подготовка игрока в хоккеей от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижениями главной цели, которая заключается в подготовке хоккеистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы совершенствования молодых игроков, уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всей педагогической деятельности. При системном подходе деятельность рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и восстановительных мероприятий.

Теоретическая подготовка хоккеистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда, физиология, анатомия человека;
- профилактика травматизма;
- правила игры, судейства;
- сведения об истории хоккея.

Актуальность программы для современных детей и молодежи, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, человек раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и молодежи, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной жизни у обучающихся, в связи с большими учебными нагрузками, развитием интернета, появлению современных гаджетов, игровых компьютерных программ - развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призваны дополнительные общеобразовательные общеразвивающие спортивные программы, такие, как программа «Хоккей», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

В последнее время в мире стало появляться множество новых видов спорта. Среди них – флорбол (хоккей в зале). Флорбол (floorball) — это название, присвоенное игре Международной федерацией флорбола 12 апреля 1986 года в шведском городе Хускварна. До того момента флорбол имел много наименований: в Швеции – innebandy (иннебанди), в Финляндии — salibandy (салибанди), в США и Канаде – floorhockey (флорхоккей), а в некоторых европейских странах – unihockey (юнихоккей). Однако все эти слова называют одно – разновидность хоккея с мячом в закрытом помещении. Флорбол стал в настоящий момент одним из универсальных и доступных игровых видов спорта в мире. Его можно использовать в режиме учебных занятий, так как он обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы.

Специфика организации тренировочного (образовательного) процесса. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Реализация Программы рассчитана на обучение на **спортивно-оздоровительном этапе**, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники игры в хоккей.

Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебной материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения на формирование крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. На занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники игры в хоккей, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У подростков достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Степень освоения учащимися программы на спортивно-оздоровительном этапе оценивается по результатам тестирования.

Рекомендуемые сроки (продолжительность) обучения

На спортивно-оздоровительном этапе рекомендуемый оптимальный срок обучения – 2- 3 года (дети с 6,5- 7 по 9 лет). Допускаются другие сроки реализации Программы:

1) продолжительностью меньше 2 лет, если обучающийся достиг возраста для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу и справился с испытаниями для зачисления;

2) продолжительностью более 2 лет, если обучающийся достиг возраста для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу и не справился с испытаниями для зачисления на указанную программу, или если спортсмен проходил обучение по предпрофессиональной программе и не справился с контрольными испытаниями (тестированием по завершению года, этапа подготовки), он может продолжить обучение в ДЮСШ по настоящей Программе до достижения 18 летнего возраста.

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным на 42 недели- 52 недели.

В виде спорта хоккей сложилась четкая **структура годичного тренировочного цикла**, который состоит из **трех периодов**: подготовительного, соревновательного, переходного.

В ходе подготовительного периода создаются предпосылки и осуществляется непосредственное становление «спортивной формы» юного хоккеиста. При этом подготовительный период должен строиться на основе следующих принципиальных установок:

В ходе **подготовительного периода** создаются предпосылки и осуществляется непосредственное становление «спортивной формы».

Подготовительный период открывает каждый новый тренировочный цикл. Его назначение — заложить фундамент высоких спортивных результатов сезона. Он начинается с началом тренировок после активного отдыха и продолжается до первого основного соревнования.

Подготовительный период подразделяется на три этапа: обще-подготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный.

В подготовительном периоде решают следующие задачи:

1. Создание и расширение предпосылок, с помощью которых формируется спортивная форма.

2. Постепенное приобретение высокой спортивной формы.

3. Совершенствование технико-тактического мастерства, углубление специальных знаний и овладение новыми игровыми приемами.

Подготовительный период характеризуется наибольшим разнообразием используемых средств при выраженном преимуществе общей и специальной физической подготовки. Важное место здесь принадлежит и специальным средствам технико-тактической подготовки. Тренировочные занятия отличаются большими объемами и постепенным повышением интенсивности.

Обще-подготовительный этап призван создать предпосылки для приобретения:

-спортивной формы, поэтому главное внимание уделяется развитию основных физических качеств, расширению запаса двигательных навыков и умений, воспитанию морально-волевых качеств, обеспечивающих перенесение тренировочных нагрузок.

В ходе **соревновательного периода** сохраняется, совершенствуется и реализуется высокий уровень тренированности.

Переходным периодом завершается спортивный сезон и происходит переход к новому сезону. В ходе его осуществляется временное угасание (утрата) «спортивной формы», восстановление приспособительных возможностей организма и вместе с тем обеспечивается преемственность между двумя годичными циклами.

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей обучающихся.

Тренировочный (образовательный) процесс осуществляется на спортивных сооружениях п.Усть-Камчатск, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре МБОУДО ДЮСШ п.Усть-Камчатск.

Нормативные требования к минимальному и максимальному возрасту детей для прохождения обучения по Программе, количественному составу:

Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст обучающихся (лет)	Наполняемость групп (человек)		
		Рекомендуемая	Максимальная	Минимальная

6,5	15	10-15	15	Устанавливается заместителем директора по учебно-воспитательной работе совместно с тренером-преподавателем при комплектовании групп
-----	----	-------	----	---

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Вид спорта хоккей содержит следующие предметные области:

- 1) общую физическую подготовку;
- 2) специальную физическую подготовку
- 3) теория и методика физической культуры и спорта;
- 4) избранный вид спорта - хоккей

Тренировочный (образовательный) процесс включает следующие разделы подготовки:

общая физическая подготовка;

специальная физическая подготовка;

техническая подготовка;

тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;

техничко-тактическая (игровая) подготовка;

участие в спортивных соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов.

Тренировочный процесс в ДЮСШ на **спортивно-оздоровительном этапе** ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 -52 недели, из них 6-8 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по планам подготовки занимающихся на период их активного отдыха;

Формы занятий.

Теоретические – беседы, просмотр и обсуждение просмотренных соревнований, видеофильмов и видеороликов.

Практические – СФП, ОФП, ТТП.

Предусматривается участие в соревнованиях различного уровня (школьные, поселковые, районные).

2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта хоккей.

В подготовке обучающихся ДЮСШ могут применяться упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, акробатика, гимнастика,

велоспорт, лыжные гонки, спортивные игры – ручной мяч, баскетбол, занятия в тренажерном зале.

Использование других видов спорта для развития физических качеств:

- 1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м, 1000 м, , кросс по пересеченной местности - 2 км), ходьба на лыжах 2 км, езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры,
- 2) координация - акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), упражнения на гимнастических матах, гимнастической скамейке.
- 3) сила – занятия в тренажерном зале, подтягивание, отжимание,
- 4) скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки в длину и высоту);

2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся

План- график распределения программного материала в годичном цикле на спортивно-оздоровительном этапе для обучающихся 7-10 лет

Виды подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	34	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4		20%
Специальная физическая	30	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3		18%
Техническая	36	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3		21%
Тактическая, психологическая подготовка	12	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1			7%
Технико-тактическая (игровая) подготовка	34	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3		20%
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	11	1			2	2	1	2	2	1				7%
Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		7%
ВСЕГО часов	168	14	14	14	16	16	16	16	16	17	15	14		100%

Самостоятельная работа обучающихся ДЮСШ по реализации учебного плана составляет не более 10 % от общего объема учебного плана и допускается в период активного отдыха обучающихся (каникулярное время) по планам подготовки, составленным тренером-преподавателем.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

№ п/п	Название темы	Форма проведения занятий	Методы проведения занятий	Дидактические материалы	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие: ТБ и первая помощь	Устное изложение	Словесные	Инструкция по ТБ	Устный опрос
2	Физкультура и спорт	Устное изложение	Словесные	Видеозаписи спортивных соревнований	Устный опрос
3	Анатомия, гигиена, режим дня, питание	Устное изложение, демонстрация	Словесные, наглядные	Учебные пособия	Устный опрос
4	Врачебный контроль и самоконтроль	Устное изложение	Словесные, наглядные	Учебные пособия	Устный опрос
5	Хоккей в России и в мире	Показ видео	Словесные, наглядные	Видеозаписи спортивных соревнований	Устный опрос

6	Правила игры	Устное изложение, демонстрация	Словесные	Правила игры	Устный опрос, комментарий судейства по видеозаписям
7	Инвентарь	Устное изложение, демонстрация	Наглядные	Каталоги производителей инвентаря, правила игры	Устный опрос
8	Просмотр видеозаписей матчей профессионалов	Показ видео	Наглядные	Видеозаписи спортивных соревнований	Педагогическое наблюдение
9	Изучение и анализ тактики игры	Обсуждение	Словесные, наглядные	Тактическая доска	Устный опрос
10	Установки перед играми и разбор игр	Устное изложение, обсуждение	Словесные	Видеозаписи проведенных игр	Педагогическое наблюдение
11	Общая физическая подготовка	Тренировка	Практическое	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
12	Специальная физическая подготовка	Тренировка, подвижные игры	Практическое	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
13	Техника	Тренировка, демонстрация	Практическое	Спортивный инвентарь	Показ
14	Тактика	Тренировка	Словесные, практическое, комбинированные	Тактическая доска, свисток, секундомер	Самостоятельный разбор тактики по видеозаписям
15	Интегральная подготовка	Тренировка, подвижные игры	Практические	Спортивный инвентарь, тактическая доска, свисток, секундомер	Сдача нормативов
16	Соревновательная подготовка	Матч, соревнование	Практические	-	Результат соревнования

Перечень тематических разделов и объемы программного материала

№	Содержание	теория	практика	всего
1	Введение. История возникновения и развития хоккея. Правила безопасности при занятиях хоккеем.	4	-	4
2	Общая физическая подготовка (ОФП) – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств	-	15	15
3	Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств	-	45	45
4	Техническая подготовка – виды передвижений игрока команды	-	26	26
5	Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции вратаря и игроков; ведение шайбы.	10	58	68
6	Контрольно-оценочные испытания. Турниры.	-	10	10
7	Итого	14	154	168

Общая физическая подготовка вне ледовой площадки

- Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания.

Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Начало движения, остановка.

Изменение скорости движения.

-Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах, включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки

-Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости.

Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

Общая физическая подготовка на ледовой площадке.

Для развития общей физической подготовки задания выполняются в основном на месте и в движении в форме ОРУ. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

Специальная физическая подготовка вне ледовой площадки.

Вне ледовой площадки для спортивно – оздоровительных групп применяются в основном:

- имитация бега на коньках (для укрепления мышц ног, задействованных в беге на коньках),
- имитация ведения шайбы и ведение шайбы на синтетическом льду (для укрепления мышц плечевого пояса и рук),
- стойка хоккеиста,
- имитация катания перебежкой,
- статические и динамические упражнения с клюшкой,
- имитация бега на коньках спиной вперед,
- старты с места с отталкивание внутренней частью стопы,
- остановки после бега «плугом» и «полуплугом» (имитация торможения),
- быстрый подъем с коленей в основную стойку хоккеиста,
- переходы от бега спиной вперед к бегу лицом вперед.
- Упражнение 1:1, хоккеист, в движении, стремится оббежать партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера.
- Различные подвижные игры с элементами единоборств («петушиный бой» с прыжками на одной ноге и толчками плечом).

Специальная физическая подготовка на ледовой площадке.

Специфика тренировки спортивно-оздоровительных групп на льду носит в основном обучающий характер, поэтому введение специальных физических упражнений, без овладения техникой перемещения на коньках нежелательно. Исключения составляют упражнения на ловкость (падения и подъем со льда), координацию (упражнения на равновесие).

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на координацию движений;
- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;
- на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;
- упражнения на развитие гибкости;
- ледовая подготовка;
- спортивные игры (футбол);

- подвижные игры (перестрелка, "воробьи и вороны" и иные);
- спортивные эстафеты;
- Подвижные игры.
- Игровые общеразвивающие упражнения для детей
- Дыхательные упражнения надо включать в комплексы общеразвивающих упражнений (по необходимости) для восстановления организма и дыхания.
- Систематически фиксировать внимание на основную стойку - отведение крестцовой части позвоночника назад, положение пяток слегка внутрь, а положение носков в сторону от себя - при любых упражнениях, чтобы устранить нарушение опорно-двигательного аппарата.

Специальные физические упражнения юного хоккеиста

- Ходьба с выполнением различных движений рук под счет
- Бег спиной вперед
- «Каракатица» вперед, назад
- Ходьба на четвереньках вперед, назад
- Вращение руками в разные стороны одновременно
- Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.
- «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу.
- Лазание по гимнастической стенке, скамейке.
- Ловля резинового мяча двумя руками.
- Бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия

- Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.
- Прыжки с поворотами на 180-360 градусов
- Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении
- Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.
- Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз
- Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.
- Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».
- Махи ногой к одноименной руке
- Махи ногой в сторону.
- Круговые движения туловищем в стойке на коленях.
- Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.
- Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.
- Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».
- Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.

- В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.
- После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.
- Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед.

Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.

- Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях
- Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках
- Гусиный шаг
- Подъем на носок на одной и двух ногах
- Различные прыжки
- Хожение в ботинках по залу
- «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки

Примерный перечень упражнений для развития гибкости.

- Маховые движения с полной амплитудой
- «Рыбка»
- «Фонарики»
- Мост
- «Складочки» сидя и стоя
- «Лодочки с раскачиванием»
- Удержание ног на определенной высоте
- Скручивание туловища во всех плоскостях
- Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

ЛЕДОВАЯ НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Катание на коньках без шайбы:

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Прыжки вверх
- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога
- Змейка вперед лицом

- Змейка спиной вперед
- Перебежка лицом
- Перебежка спиной вперед
- Перебежка лицом по кругу
- Перебежка спиной вперед по кругу
- Приседания
- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение "полуплугом"
- "Улитка"
- Пистолетик с помощью тренера

2. Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше путём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):

- Ведение шайбы лицом
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении "змейки" лицом
- Ведение шайбы при совершении "змейки" спиной вперед -
- Ведение шайбы при перебежке лицом - Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет ребенку понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

3. Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Игровые задания:

1. «Воротики» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.

2. «Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

3. «Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и назад.

4. «Салочки» Тренер-преподаватель убегает, дети догоняют, потом наоборот.

5. «Веселые эстафеты» с различными предметами

4. Основы технической подготовки по хоккею

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, специальной, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки. Проведение этой части, возможно, вне льда (в спортивном зале, кабинете, на улице, и др.).

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств.

В заключительной части – снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки.

Для решения поставленных задач на занятиях в спортивно-оздоровительных группах применяются:

- средства общефизической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- имитационные упражнения для развития техники передвижения на коньках (вне льда);
- упражнения для развития техники владения клюшкой и шайбой;
- подвижные игры.

Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе являются:

- общеразвивающие упражнения с предметами и без;

- гимнастические упражнения;
- подвижные игры;
- координационные упражнения;
- упражнения на равновесие;
- имитация скольжения, обучение падениям и т.д.

Приемы обучения:

- показ, объяснение;
- указания;
- пояснения;
- игровые приемы;
- имитации; использование зрительных и звуковых ориентиров.

Основы спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Гигиенические знания, умения, навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного

спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях хоккеем.

Требования техники безопасности на занятиях

Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в чрезвычайных ситуациях, по окончании занятий. Травматизм в процессе занятий хоккеем, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию

Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий хоккеем. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий по хоккею.

Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в хоккее

Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Занятые места на соревнованиях, позволяющие присваивать спортивные разряды и звания. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями

Понятие допинга. Как называется антидопинговая организация в России. Срок дисквалификации за применение допинга, за повторное применение. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние

Понятие противоправного влияния. Наказание за противоправные действия.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Основные системы организма человека. Функции костной, нервной, мышечной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной систем. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

Основы спортивного питания

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Разрешенные пищевые добавки. Способы оптимизации рациона питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно

для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных способностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игрока в хоккее можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств :

- 1.**Рациональный режим чередования тренировки и отдыха. Разработка режима тренировки и отдыха. Виды режима тренировки и отдыха.
- 2.**Контроль и коррекция тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена. Понятие адаптации и её значение в подготовке спортсменов. Нагрузка - одно из основных понятий в теории спортивной тренировки. Контроль нагрузок, как средство получения информации о состоянии спортсмена и эффективности спортивной деятельности. Использование динамических показателей функционального состояния для коррекции тренировочной деятельности.
- 3.**Рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена. Правильное сочетание общих и специальных средств. Построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов.
- 4.**Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления. Полноценная индивидуальная разминка. Подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления.
- 5.**Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий.
- 6.**Системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки.
- 7.**Аутогенная и психорегулирующая тренировка. Психорегулирующая тренировка в спорте. Эффекты аутогенной тренировки. Аутогенное погружение
- 8.**Рациональный режим дня. Правильное чередование труда и активного отдыха. Регулярный прием пищи. Время подъема и отхода ко сну. Выполнение гигиенических мер.
- 9.**Калорийное и сбалансированное питание. Правила сбалансированного питания. Принципы сбалансированного питания.
- 10.**Закаливание. Понятие и виды закаливания. Средств закаливания.

11.Массаж. Виды массажа.

12.Витаминно-минеральные комплексы. Типы минерально-витаминных комплексов. Способы приема, эффективность.

13.Режим сна. Польза сна.

Педагогический и врачебный контроль Педагогический контроль

Управление спортивной подготовкой игроков в хоккей предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль.

1. Контроль за соревновательной деятельностью. Контроль за отношением занимающихся к соревнованиям. Контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок. Контроль тренировочной деятельности. Контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий. Контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

2. Контроль тренировочной деятельности. Контроль за отношением занимающихся к тренировочной деятельности. Контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

3. Контроль состояния спортсмена. Состояние здоровья спортсменов. Функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки. Контроль уровня развития физических качеств. Степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в хоккей. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

Самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Участие в соревнованиях

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсмена в различных видах спорта в соответствии присущим им правилами, содержание двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результата.

3.2. Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы

Требования к тренерско-преподавательскому составу: в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией спортивной школы; присутствовать при входе занимающихся в помещение, а также контролировать уход занимающихся из помещения, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном объекте только в присутствии тренера-преподавателя; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий. Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:
-перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и

закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

-обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

-по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно сообщать родителям и направлять его к врачу;

-прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

-все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

-вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

-занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

-после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера-преподавателя;

-проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя;

-строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;

-во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

3.3. ОБЪЕМ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	СОГ-1	СОГ-2

Количество часов в неделю	4	4
Количество тренировок в неделю	2-3	2-3
Общее количество часов в год	168	168
Общее количество тренировок в год	126	126

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у подростков способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней работы в спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера- преподавателя;
- высокая организация тренировочной деятельности;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов, газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться

соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешность воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями занимающихся во время игр, тренер может делать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хоккей – высоко эмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в хоккее необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в хоккее решаются различные задачи психологической подготовки. На первичных этапах подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям хоккеем, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На более поздних этапах проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

-создание ситуации со сбивающими факторами, в тренировочных

занятиях и играх на счет;

- введение ситуации выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

Психологическая подготовка юных игроков состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно - психическим восстановлением спортсмена, снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются:

рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий. В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Контроль является составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе

тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

При реализации Программы должны применяться все виды контроля, однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю. Педагогический контроль включает три основных раздела:

На спортивно-оздоровительном этапе, после каждого года обучения предусмотрено итоговое тестирование, которое проводится для оценки уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, с 9 лет технико-тактической подготовленности юных спортсменов.

Инструктаж по проведению тестирования.

-Тесты по оценке общей физической подготовленности:

-Тесты по оценке специальной и технической подготовленности

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований Инструкции по проведению тестирования, создание единых условий выполнения тестовых упражнений для обучающихся ДЮСШ.

Тестирование проводится в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий ДЮСШ, как правило, в мае и октябре. Результаты тестирования оформляются протоколом, подписываются лицами, принимавшими тесты.

Тестирование проводится ежегодно:

После завершения очередного года обучения - тестирование проводит тренер-преподаватель обучающихся, результаты тестирования тренер-преподаватель оформляет протоколом, который сам оформляет, подписывает и сдает в администрацию ДЮСШ в течение 7 дней со дня тестирования;

После завершения этапа подготовки (достижения обучающимися возраста для зачисления на предпрофессиональную программу), для проведения тестирования создается комиссия, в состав которой входит тренер-преподаватель обучающихся. Результаты тестирования оформляются протоколом, который подписывают все члены комиссии, и в течение 7 дней со дня тестирования сдают протокол в администрацию ДЮСШ.

Для определения степени освоения программного материала обучающийся должен выполнить минимальные требования, при этом допускается обучающимся выполнить минимальные требования по 5 тестовым упражнениям из 8 установленных. Выполнение технической программы обязательно, техническая программа оценивается по 5 бальной

шкале (минимальный балл – три).

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с хоккеистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся

Задачи: Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в апреле-мае учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

Контрольные нормативы физической подготовки для обучающихся 7-10 лет

	Тесты	Возраст								
		7-8 лет			8-9 лет			9-10 лет		
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	34	40	36	29
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	8	5	3
3	Прыжки в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
4	Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
5	Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
Специальная подготовка										
1	Бег на коньках 36	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0

	м лицом вперед (сек)									
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
3	Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4
4	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6	13,4	14,1	14,8
5	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	16,5	17,4	18,3	15,7	16,2	16,8	15,3	15,7	16,2
6	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени про- хождения тестов 4 и 5)	1,42	2,06	2,7	0,84	1,45	2,06	0,5	0,98	1,4

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДЮСШ обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-

преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

6.1. Кадровые условия

В проведении тренировочных занятий участвует 1 (один) тренер-преподаватель, без требований к стажу работы, имеющий среднее профессиональное или высшее профессиональное образование.

6.2. Материально-техническое обеспечение программы

Тренировочные занятия проводятся в специально-оборудованном помещении (спортивном зале, тренажёрном зале, хоккейной площадке), согласно СанПин СП 2.4.3648-20. Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции хоккея является наличие ледового покрытия.

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Ворота для хоккея	2 шт
Клюшка для игры в хоккей	30 шт
Шайба	30 шт
Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	1 комплект

Полная юношеская хоккейная экипировка включает следующие элементы: хоккейная форма для детей ;шлем ;перчатки (краги) ;налокотники ;щитки (наколенники) ;нагрудник ;раковина ;термозащитное белье (трусы) ;ошейник; клюшка; детская или юношеская капа ; коньки.

Площадка

Правила НХЛ предписывают размер площадки в 200x85 футов, то есть 60,96 х 25,90 метров. В Международной Хоккейной Федерации (ИИХЛ) ширина площадки принята несколько больше: 29-30 метров, а длина такая же - 60-61 метр. Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и строго 8,5 м в НХЛ. Площадка должна иметь прочные борта высотой 1-1,22 метра.

По центру широких сторон расположены калитки (со створками внутрь) для

выхода игроков на поле. На противоположной стороне такие же калитки для (и скамейки) для оштрафованных игроков. За воротами должны обязательно присутствовать прозрачные ограждения высотой от 1,6 до 2 метров для предотвращения вылета шайбы к зрителям.

Разметка

Центральная линия красного цвета делит площадку пополам. В ее середине этой линии находится центральная точка вбрасывания с красным кругом диаметром 4,5 метра, отмечающим зону вбрасывания, за которой должны находиться игроки, не разыгрывающие шайбу. В 3-4 метрах от бортов проведены линии ворот, от линий ворот на расстоянии 17, 23 м. проводятся синие линии, которые делят площадку на три зоны – центральную и 2 зоны команд. В 6 метрах от ворот по обеим сторонам располагаются еще по две точки вбрасывания.

Борта

Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив: на скамейке для оштрафованных игроков.

Скамейка штрафников

Каждая хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков. Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

Ворота

Ширина 1,83 м, высота 1,22 м. Сетка выступает за ворота на 0,8-1 метр. Диаметр стоек 5 см. Размер вратарской площадки определяется радиусом 1,8 метра. Ворота устанавливаются на штырях с таким расчетом, чтобы они могли «выскочить» из пазов во льду во избежание травм игроков при сильном ударе.

Инвентарь

Клюшка для хоккея с шайбой представляет собой черенок с плоским крюком на конце. Правила допускают разные размеры клюшек для игроков, сообразно с их индивидуальными особенностями, обычные размеры 150-200 см. Крюк располагается под углом в 135° к черенку, длина крюка 25-40 см. Крюк допускает небольшой загиб в сторону, удобную игроку.

Шайба представляет собой твердый цилиндр высотой – 2,54 см, диаметром – 7,62 см, масса – 156–170 гр.

6.3. Учебно-методическое обеспечение

Интернет-ресурсы:

1. https://hockey.by/junior/hockey_data/
2. <https://www.championat.com/news/hockey/1.html>
3. <https://monster-book.com/hokkey>

Список литературы:

1. Годик, М. А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / М. А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2015
2. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология: Учеб. пособие для студентов ВУЗов / Ю. А. Ермолаев. 2015
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. институтов / Б. А. Ашмарин. - М.: Инфра-М, 2015
4. Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В.
5. ДейвКинг, ЭрикДухачек. King of Russia. Один год в российской суперлиге. – М.: Амфора, 2008. – 386 с.
6. Майкл А. Смит. Хоккей. Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2010. – 224 с.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
8. Питер Твист. Хоккей: теория и практика (предисловие Павла Буре). – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 288 с.
9. Флорбол. Правила игры и толкование. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 112 с.
10. В.А. Быстров "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов" Издательство "Терра-Спорт" 2000г.