Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Пермского края «Спортивная школа олимпийского резерва «Академия игровых видов спорта»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта»
Протокол №4 от «10» октября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта»
_____И.В. Белкин
«10» октября 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Этап подготовки: СОГ

Срок реализации программы: 4 года

Разработчик:
старший инструктор-методист
ГБУ ДО ПК «СШОР
«Академия игровых видов спорта»
Тараканова А.А.

Пермь 2024 год

Оглавление

1. Общие положения 3

2. Характеристика Программы 5

2.1. Сроки реализации Программы, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных группах 5

2.2. Объем Программы 6

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы 6

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса 6

2.5. Календарный план воспитательной работы 8

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 10

3. Система контроля 15

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях 15

3.2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 16

4. Рабочая программа по хоккею, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий и для спортивно-оздоровительных групп учебно-тематического плана 16

5. Условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия 32

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 34

1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «хоккей» для групп общеразвивающей направленности спортивно-оздоровительного этапа (СОГ) (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2023);
- Федеральным законом №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 24.06.2023);
- Приказом Министерства просвещения РФ №629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Целью Программы является направленность на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, вовлечение одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Одной из концептуальных основ деятельности учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Программа состоит из характеристики, системы контроля, рабочей программы, условий для реализации Программы и перечня информационного обеспечения.

В характеристике Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Система контроля состоит из требований к результатам реализации Программы и их оценки.

Рабочая программа отражает особенности подготовки юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определенна с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке.

Условия реализации программы включают в себя материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Перечень информационного обеспечения состоит из списка нормативных документов и литературы используемых в данной Программе.

Спортивно-оздоровительный (предварительный) этап

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Спортивно-оздоровительный этап в группах общеразвивающей направленности может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются обучающиеся от 3 до 8 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра с указанием группы здоровья.

Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более трех лет.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие **задачи**:

- формирование у обучающихся интереса к спорту и хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики хоккея.

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по хоккею;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации Программы, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных группах

Этап подготовки	Срок реализации этапа подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный	4	3-8	20-40

Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них

Прием обучающихся на спортивно-оздоровительный этап осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), с анкетными данными о ребенке, при наличии договора оказания платных образовательных услуг, медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься хоккеем и страхового полиса.

Отчисление обучающихся производиться по следующим основаниям:

- личное заявление обучающегося, его родителя (законного представителя);
- пропуск учебно-тренировочных занятий в течении месяца без уважительной причины;
- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- нарушение антидопинговых правил;
- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- завершение обучения;
- невыполнение обучающимся в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий;
- за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности;
- вмешательство родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением образовательной деятельности (в построении и проведении учебно-тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренерско-преподавательского, медицинского и иного обслуживающего учебно-тренировочный процесс персонала).

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и дополнительной

образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

2.2. Объем Программы

Этап подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Спортивно-оздоровительный	4	4	184	184

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами образовательного процесса являются:

- Групповые теоретические занятия в виде бесед тренера-преподавателя, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе. Могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями.
- Групповые практические занятия в соответствии с требованиями программы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения.
- Участие обучающихся в учебно-тренировочных играх.
- Тестирование и контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Образовательный процесс в Учреждении начинается с 01 сентября. Продолжительность учебно-тренировочного года на спортивно-оздоровительном этапе – 46 недель.

На комплектование учебно-тренировочных групп отводится один месяц, начиная с 01 сентября.

Учебно-тренировочный план подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки футболистов. При составлении учебно-тренировочного плана следует исходить из специфики вида спорта футбол, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики игры в футбол. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики по футболу, рассчитываем объем (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- с увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки;
- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку;
- постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к

основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема игровых нагрузок

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Разделы, темы	СОГ
	Часы в неделю	до 6 часов
	Теория	**6**
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
3	Этапы развития отечественного хоккея	1
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
6	Основы техники и технической подготовки	1
	Практика	**178**
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	70
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	22
3	Техническая подготовка	74
4	Тактическая подготовка	2
5	Психологическая подготовка	2
6	Учебно-тренировочные игры	6
7	Контрольно-переводные испытания	2
	Всего теории и практики	**184**

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебно-тренировочного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Дальше включается специальная физическая, техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Ограниченное количество часов отводиться на тактическую подготовку и теоретические занятия. В течение всего года используется игровой метод, направленный на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов.

Задачей этого этапа будет являться набор максимально большого количества обучающихся; формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем; всестороннее гармоничное развитие физических способностей; овладение основами техники и тактики хоккея; подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки.

После завершения освоения дополнительной общеобразовательной программы осуществляется переход на следующий этап спортивной подготовки (этап начальной подготовки) по результатам тестирования.

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая	**70**	7	6	6	6	6	6	6	6	7	-	7	7
Специальная физическая	**22**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2
Техническая	**74**	7	7	7	7	6	7	7	7	7	-	6	7
Теоретическая, тактическая, психологическая	**10**	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1
Учебно-тренировочные игры	**6**	-	1	1	-	1	1	1	-	1	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	**2**	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-
ВСЕГО	**184**	**17**	**17**	**17**	**17**	**16**	**17**	**17**	**17**	**16**	**-**	**16**	**17**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года

	за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	определяемые организацией, реализующей дополнительную общеобразовательную программу	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную общеобразовательную программу	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
4.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительную образовательную программу	...	...

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
СОГ	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1к рекомендациям РАА «РУСАДА» от 08.10.2021)
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)
	3. Онлайн	Онлайн-курс по	Спортсмен	1 раз в	Прохождение онлайн

	обучение на сайте РУСАДА	ценностям чистого спорта – 7-12 лет; Антидопинговый онлайн-курс – с 13 лет		год	курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4)
	5. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

Определение терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом,

которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не

требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль:

Предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- расчет и анализ учебно-тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль:

Проводиться для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объем учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

Оперативный контроль:

Направлен на получение срочной информации о переносимости учебно-тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль:

По направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- контроль тренировочной деятельности (оценка учебно-тренировочных нагрузок и эффективности учебно-тренировочной деятельности).
- оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «хоккей»,
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных хоккеистов для дальнейших занятий;

Оценка и контроль учебно-тренировочной деятельности

Контроль учебно-тренировочной деятельности ведется на основе оценки учебно-тренировочной нагрузки и эффективности учебно-тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- учебно-тренировочных дней;
- учебно-тренировочных занятий;
- часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

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

3.2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общей физической и специальной подготовке для групп спортивно-оздоровительного этапа для перехода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 20 м с высокого старта*	с	не более	
			4,5	5,3
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			135	125
3	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			15	10
4	Бег на коньках 20 м**	с	не более	
			4,8	5,5
5	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			17,0	18,5
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м**	с	не более	
			6,8	7,4
7	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			13,5	14,5
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

*Обязательное упражнение.

**Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

4. Рабочая программа по хоккею, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий и для спортивно-оздоровительных групп учебно-тематического плана

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

Техника безопасности:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием исходя из максимального объема учебно-тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-педагогического состава.

В зависимости от условий и организации 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.

Во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть занятия можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Для **предотвращения травм** на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе и хоккей, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий;
- нарушение методики и режима занятий;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество

занимающихся в зале, на площадке; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Общие требования безопасности:

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям по хоккею;

- при осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, на ледовой площадке, во время занятий в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- при проведении занятий возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или площадке;

- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;

- о каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- в процессе занятий тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;

- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда;

На занятиях запрещается:

– начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;

– начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя;

– брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- при получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при

необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- при возникновении пожара на спортивном объекте действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в Учреждении.

Требования безопасности по окончании занятий

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	**Возраст (лет)**			
	3-4	**5**	**6**	**7-8**
Рост				
Мышечная масса				
Быстрота				
Скоростно-силовые качества				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+
Анаэробные возможности				
Гибкость	+	+	+	+
Координационные возможности				
Равновесие	+	+	+	+

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый

показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучающихся на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимо-страховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владения передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в учебно-тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность. а также дифференцировку по силе.

Программный материал для практических занятий

Программный материал для практических занятий представлен по предметным областям и видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является важной и неотъемлемой частью образовательного и учебно-тренировочного процессов. Она предполагает изучение широкого круга вопросов теории и методики избранного вида спорта – хоккей, гигиены, безопасности в спорте и т.д. Освоение базисных знаний, постепенное их углубление способствует умственному развитию обучающихся, расширению их общего и специального кругозора, помогает овладеть технико-тактическими приемами, воспитывает сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Темы теоретической подготовки:

- Физическая культура и спорт в России.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как основная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего

поколения.

- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.

- Этапы развития отечественного хоккея.

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Этапы развития. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

- Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Питание и режим дня.

- Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности, ее воздействие на органы и функциональные системы.

- Основы техники и технической подготовки.

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеистов, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Теория	Часы
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
3	Этапы развития отечественного хоккея	1
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
6	Основы техники и технической подготовки	1
	ИТОГО	6

2. Физическая подготовка:

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

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

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения),

направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения:

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

- Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад. в сторону.

- Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

- Упражнения для шеи и туловища.

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

Упражнения для развития физических качеств.

- Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами. гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонни напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

- Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и

сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможной максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможной максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

- Упражнения для развития общей выносливости.

Бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5 км. Ходьба на лыжах – 3 км. Плавание, езда на велосипеде.

Спортивные игры – преимущественно хоккей, футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод учебно-тренировочного занятия, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки. заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

- Упражнения для развития координационных качеств.

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамье, бревне. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

- Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнить с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Специально-подготовительные упражнения:

Направлены на те качества и функциональные системы, которые

непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

- Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

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

- Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью. Перетягивание гимнастической палки.

- Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, из различных исходных положений. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (ударов, ведение шайбы) с возможной максимальной быстротой. Разновидность челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

- Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. С группами спортивно-оздоровительного этапа при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий.

Например, старты из различных положений:

- удары по шайбе с места, с разбега;
- ведение шайбы;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебно-тренировочные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

- Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты в сторону из упора, стоя на одном колене другая нога в сторону.

- Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеиста являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме:

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5х25 м, продолжительность упражнения 30-40 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном участке площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС190-200 уд./мин.

4. Игра 3: на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС – 180-190 уд./мин.

3. Техническая подготовка

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

Методика обучения предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

В таблице 1, 2 представлены приемы техники передвижения на коньках и приемы техники владения клюшкой и шайбой.

Таблица 1

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Темы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Передвижения по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+	+	+	+
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+	+
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+	+	+
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкивание левой и правой ногой	+	+	+	+
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+	+
6	Бег скользящим шагом	+	+	+	+
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков	+	+	+	+
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+	+
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+	+
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+

11	Торможение плугом и полуплугом	+	+	+	+
12	Старт с места лицом вперед	+	+	+	+
13	Бег короткими шагами	+	+	+	+
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежками)	+	+	+	+
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+
17	Бег спиной вперед. не отрывая коньков от льда	+	+	+	+
18	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+	+
19	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+
20	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах			+	+
22	Старты из различны положений с последующими рывками в заданные направления			+	+
23	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении				+
24	Падение на грудь, бок с последующим вставанием и бегом в заданном направлении				+

Таблица 2

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Темы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы движения клюшкой (хваты)	+	+	+	+
2	Ведение шайбы на месте	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы	+	+	+	+
4	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка через шайбу	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+
7	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+
8	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+
9	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+	+
10	Длинная и короткая обводка	+	+	+	+
11	Финт клюшкой	+	+	+	+
12	Финт с изменением скорости и направления	+	+	+	+
13	Бросок с длинными и коротким (кистевой) разгоном	+	+	+	+
14	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+
15	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски с неудобной руки	+	+	+	+
16	Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем		+	+	+
17	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям			+	+
18	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника				+
19	Остановка и толчком соперника задней частью бедра				+
20	Остановка толчком соперника грудью				+
21	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника				+

	к борту и владение шайбой				

4. Тактическая подготовка

Тактика – это выбор более благоприятного способа решения конкретной игровой ситуации. Тактическая подготовленность в системе многолетней подготовки формируется постепенно, при этом из года в год объемы освоения тактических приемов увеличивается, сами же приемы усложняются.

На спортивно-оздоровительном этапе тактическая подготовка занимает незначительное место. Она включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите. Обучение тактике игры ведется через подвижные игры и игровые упражнения, как вне льда, так и на льду.

Обучение тактическим действиям проводиться в следующей последовательности:

1.Индивидуальные действия: игра в нападении; игра в защите.

2. Групповые взаимодействия: при игре в нападение – передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой м ест; при игре в защите – умение подстраховать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

На начальном этапе обучения тактическая подготовка направлена на всестороннее развитие хоккеиста. его универсальность как игрока – так, чтобы он мог занять практически любое место в команде, заменить любого партнера (за исключением вратаря); он не должен привязываться к одному игровому месту, должен тренироваться и уметь играть в любом качестве: центральном нападении, крайним нападающим, а также в защите.

№ п/п	Тема	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+
2	Дистанционная опека	+	+	+	+
3	Контактная опека	+	+	+	+
4	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+
7	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+
8	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+

5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической. тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

<u>Общая психологическая подготовка:</u>

Проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств обучающегося;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств:

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик обучающегося зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления внешних факторов, в том числе с помощью коллектива.

Воспитание волевых качеств:

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающегося. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий, при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер-преподаватель должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения задания и соблюдения каждым обучающимся игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия:

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и

партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Для развития периферического и глубинного зрения в учебно-тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания:

Эффективность игровой деятельности хоккеиста в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в учебно-тренировочные занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие способности управлять своими эмоциями:

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в занятие нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

6. Воспитательная работа

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

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

1. Воспитание волевых качеств личности;

2. Воспитание спортивного трудолюбия;

3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики учебно-тренировочного занятия;

4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;

5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;

6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

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

Воспитательные средства, используемые на работе:

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

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

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- подготовка и уборка мест учебно-тренировочных занятий;
- экскурсии.

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

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

Методами воспитания служат убеждения, упражнения, поощрения, личный пример, требование, наказание.

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

Наиболее важным в формировании хоккеистов является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественному труду.

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

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности

обучающихся;

- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники.

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

5. Условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Требования к материально-техническим условиям реализации предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий

1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников:

1. Горский, Л. Тренировка хоккеистов : Пер. со словацк. / предисл. Г. Мкртычана. – М. : Физкультура и спорт, 1981 – 224 с.

2. Джендрон, Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет) / Д. Джендрон. – СПб. : Спорт, 2013. – 222 с.

3. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Р.Г. Ишматов. – СПб. : [б.и.], 2014. – 144 с.

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

5. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших заведений. – М.: Академия, 2023.

6. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железника - М.: Академия, 2002.

7. Тарасов А.В. «Детям о хоккее» Советская Россия. – М., 1971.

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2023);

2. Федеральный закон №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 24.06.2023);

3. Приказ Министерства просвещения РФ №629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

5. Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации