

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №7» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и
на заседании
педагогического совета
(протокол № 4 от 30.05.2023 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «Спортивная
школа №7» НМР РТ
_____ А.Ф. Шакиров
Приказ № 103 б от 30.05.2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа по виду
спорта «ХОККЕЙ»
«ЮНЫЙ ХОККЕИСТ»**

Возраст обучающихся: 5 -7 лет
срок реализации программы: 3 года

Авторы-составители:
А.В. Косс- заместитель директора по учебно-спортивной работе, В.А. Дмитриева-
инструктор-методист, С.В. Шиврин-тренер-преподаватель

пгт Камские Поляны, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка	3
<i>1.1.Общие положения</i>	3
<i>1.2.Общие сведения об учреждении</i>	3
<i>1.3.Цели и задачи учреждения</i>	4
<i>1.4. Ресурсное обеспечение программы</i>	6
2. Нормативная часть	7
3.Методическая часть	10
<i>3.1.Организационно-методические основы планирования</i>	11
<i>3.2 Учебно-тренировочный план</i>	12
<i>3.3 План годовичного цикла подготовки</i>	12
4. Программный материал для практических занятий	13
<i>4.1.Теоретическая подготовка</i>	14
<i>4.2. Психологическая подготовка</i>	14
<i>4.3. Общая и специальная физическая подготовка</i>	15
<i>4.4.Техническая подготовка</i>	17
<i>4.5. Тактическая подготовка</i>	21
<i>4.6. Воспитательная работа</i>	23
<i>4.7. Восстановительные мероприятия</i>	24
5.Мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса	25
6.Требования безопасности при проведении занятий	27
7.Перечень информационного обеспечения	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Общеразвивающая программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №7 Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан» разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования Российской Федерации, в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом Российской Федерации «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Уставом спортивной школы.

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах МБУ ДО «Спортивная школа №7» НМР РТ.

1.2. Общие сведения об учреждении

Решение о строительстве в Камских Полянах Ледового дворца было принято руководством Всероссийской политической партии «Единая Россия» в рамках инициированного социального проекта «Строительство быстровозводимых физкультурно-оздоровительных сооружений». Это первое в истории Камских Полян спортивное сооружение с искусственным ледовым покрытием. 1 июля 2007 года заложен первый бетон в фундамент Ледового дворца. В торжественной церемонии приняли участие Премьер-министр Республики Татарстан Рустам Минниханов, Председатель Государственного Совета РТ Фарид Мухаметшин, руководители ряда министерств республики, глава Нижнекамского муниципального района Айдар Метшин, глава муниципального образования «пгт Камские Поляны» Игорь Привалов. И буквально через год 30 июля 2008 года все жители поселка собрались на его торжественное открытие. Настал долгожданный момент, в присутствии множества гостей заветную ленту перерезали Президент Республики Татарстан Минтимер Шаймиев и выдающийся советский хоккеист Александр Якушев.

Ледовый дворец «Олимпия» это современное здание с искусственным льдом площадью 3962 квадратных метра и ледовой ареной 1800 кв.м., имеются 4 раздевалки с душевыми,

медицинский кабинет, подсобные помещения, кабинеты персонала. Одновременно дворец может принять до 300 зрителей. На этой прекрасной базе располагается Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №7» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

1.3. Цели и задачи учреждения, в соответствии с Уставом

Целями деятельности Учреждения является:

- осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим и образовательным) программам спортивной подготовки;
- осуществление деятельности в сфере физической культуры и спорта, охраны и укрепления здоровья, отдыха и рекреации, направленное на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы); - обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд;
- пропаганда здорового образа жизни, популяризация культивируемых видов спорта, организация соревновательной и физкультурно-спортивной деятельности; -осуществление физкультурно-массовой, организационно методической, консультационной деятельности;
- создание условий для совершенствования физических, психических, интеллектуально-нравственных качеств, социальной активности обучающихся средствами психолого-педагогического развития и средствами физической культуры и спорта.

Предметом деятельности Учреждения является дополнительное образования детей и взрослых в сфере физической культуры, спорта, направленных на достижение целей создания Учреждения.

Задачи деятельности Учреждения:

- всестороннее удовлетворение физкультурно-оздоровительной и спортивной потребности населения, реализация дополнительных программ и услуг по физическому воспитанию;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств спортсменов;
- улучшение состояния здоровья обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов спортсменов;
- профилактика вредных привычек и правонарушений среди детей и молодежи;
- развитие физической культуры и спорта среди детей- инвалидов и людей с ограниченными возможностями.

Целью данной программы является формирование у детей интереса к физической культуре и занятиям хоккеем, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, психологических качеств, интеллекта, укрепления здоровья.

Задачи программы:

Личностные. Формировать интерес к занятиям физической культурой и хоккеем, культуру здорового и безопасного образа жизни в естественных условиях среды.

Метапредметные. Развивать физические способности, навыки адаптации к жизни в обществе, устойчивый интерес к активному образу жизни, занятиям хоккеем.

Образовательные. Овладеть основами техники хоккея, приемами игры, индивидуальными и групповыми, техническими приемами в усложнённых условиях.

Достижение цели и задач программы базируется на следующих принципах образования детей школьного возраста: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; непрерывности процесса физического воспитания; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания тренирующих воздействий; возрастная адекватность направления физического воспитания.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний умений и навыков:

Личностные: проявление познавательных интересов и активности в занятиях физической культурой и хоккеем; выражение желания тренироваться и трудиться; развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности; самооценка умственных и физических способностей.

Метапредметные: учитывать выделенные тренером-преподавателем ориентиры в новом материале; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу; осуществлять поиск необходимой информации; оценивать свои достижения.

Познавательные: анализировать своё знание и незнание, умение и неумение по изучаемому вопросу; понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме; использовать знакосимволические средства для решения различных учебных задач; владеть общими способами решения учебных задач; ориентироваться на возможность решения конкретных задач разными способами.

Регулятивные: принимать и сохранять познавательную (практическую) задачу до окончательного её решения; планировать (в сотрудничестве с тренером-преподавателем, партнерами в группе или самостоятельно) свои действия в соответствии с решаемой задачей; действовать по плану, а также по инструкциям тренера-преподавателя или содержащимся в других источниках информации–макет хоккейного поля.

Коммуникативные: участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения, задавать вопросы, отвечать на вопросы других; проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения.

Результаты по направленности программы: правила техники безопасности по виду спорта хоккей; основы техники по виду спорта хоккей; приобретать жизненно необходимые навыки, то есть уметь выполнять прыжки, ползание, бег, общие физические упражнения; самостоятельно проводить зарядку, разминку; выполнять начальные навыки и приемы по виду спорта «хоккей»; выполнять простейшие навыки и приёмы техники хоккея; принимать участие в показательных выступлениях; выполнять движения на ледовом катке

слитно, что проявляется в эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства льда.

Программа предназначена для детей 5–18 лет. В группу принимаются все желающие заниматься хоккеем, имеющие медицинский допуск к занятиям.

Дошкольный и младший школьный возраст должен быть максимально использован для закладки возможно большего потенциала моторики, аккумуляции широкого круга двигательных способностей. Высокий уровень их развития позволяет содействовать повышению работоспособности у детей. Данный возрастной период является важным для физического воспитания и формирования личности человека. Вот почему в этот период важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание процесса физического развития, повышения жизнеспособности и сопротивляемости организма неблагоприятным внешним влияниям.

Жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, психического и физического развития. Несвоевременность и низкая эффективность использования физической культуры в этом возрасте приводит к нарушению в развитии детей, отрицательно влияет на их умственную сферу, снижает уровень подготовленности к школе.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем в программе уделяется внимание воспитанию физических качеств, которые в данном возрасте активно развиваются, соблюдая соразмерность в развитии ловкости, гибкости, быстроты, силы, координации, а также психомоторных качеств.

При планировании и проведении занятий с детьми учитывается их возрастные особенности. В занятия включены упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

В занятия включены технические приемы хоккея, так как организм детей младшего школьного возраста вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Актуальность программы связана с развитием и ростом популярности детского хоккея в стране и определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми.

1.4. Ресурсное обеспечение программы

1.4.1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия хоккеем с шайбой проводятся на хоккейной арене.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование. Оборудование представлено в таблице 1.

Таблица 1.

Занятия на ледовой арене	Кол-во
Ледовая арена	1
Шайбы хоккейные	30
Ворота хоккейные	2
Секундомер	1
Коньки хоккейные	Пара на каждого
Клюшка хоккейная	1
Защитная экипировка	Комплект на каждого
Шлем с защитной маской	1 на каждого
Перчатки (краги)	Пара на каждого
Занятия ОФП	Кол-во
Мяч футбольный / баскетбольный	4 / 4
Степ платформы	10
Барьеры	10
Палка гимнастическая	1
Коврик гимнастический	10
Скакалка	10

1.4.2. Кадровое обеспечение.

Тренеры-преподаватели по виду спорта «хоккей», обеспечивающие учебно-тренировочный процесс, должны иметь соответствующую спортивную и профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу обучающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технической, игровой) и нагрузок разной направленности

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются дети 5–18 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 академическому часу (1 час = 45 минут).

Итогами реализации дополнительной общеразвивающей программы являются выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации программы.

Учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части учебно-тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовке организма обучающихся к учебно-

тренировочному занятию (возможно выполнения данной части занятия в спортивном зале, а не на льду), воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке. В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния юного спортсмена.

Задачами подготовки являются: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и минимальное количество лиц, занимающихся на СОЭ по виду спорта «хоккей» представлена в таблице 2.

Таблица 2.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	3	5	15

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «хоккей» представлено в таблице 3.

Таблица 3.

Разделы подготовки / этапы подготовки	В годах	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая,	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.
Спортивно-оздоровительный	3	50	12	71	15	10	50

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Разделы подготовки / этапы подготовки	В годах	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год
Этапы спортивной подготовки	весь этап	4	4	208

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей представлено в таблице 5.

Таблица 5.

	Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1	Скоростные способности	значительное влияние
2	Мышечная сила	среднее влияние
3	Вестибулярная устойчивость	значительное влияние
4	Выносливость	среднее влияние
5	Гибкость	среднее влияние
6	Координационные способности	значительное влияние
7	Телосложение	незначительное влияние

Порядок приема, условия зачисления в спортивную школу

Прием обучающихся в МБУ ДО «Спортивная школа №7» НМР РТ производится приказом директора на основании письменного заявления и в соответствии с планом приема (комплектования), исходя из финансовых, кадровых и материальных возможностей и с учетом потребности населения.

Для зачисления в учреждение необходимо:

- заявление по установленной форме;
- справка о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям по хоккею;
- копия свидетельства о рождении;
- фото 3x4;

На спортивно-оздоровительный этап принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для вида спорта в минимальном возрасте.

Перевод на последующий год обучения и этап подготовки

Порядок зачисления обучающихся на спортивно-оздоровительный этап, перевод из одного учебно-тренировочного года в другой оформляется соответствующим приказом. Перевод на начальный этап подготовки производится посредством сдачи контрольно-переводных, приемных нормативов по ОФП и СФП и оформляется приказом о переводе.

Спортивно-оздоровительный этап формируется как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Порядок отчисления обучающихся

Отчисление обучающихся из Учреждения производится:

- по заявлению родителей (лиц, их заменяющих);
- ухудшения состояния здоровья на основании медицинского заключения;
- прекращения занятий по собственной инициативе;
- по решению администрации за совершение противоправных действий, за грубые и неоднократные нарушения Устава Учреждения, правил для обучающихся.

Грубым нарушением признается нарушение, которое повлекло или реально могло повлечь за собой тяжкие последствия в виде причинения ущерба жизни и здоровью обучающихся, сотрудников и посетителей Учреждения; причинения ущерба имуществу Учреждения, имуществу обучающихся и посетителей Учреждения; дезорганизации работы Учреждения. Отчисление из спортивной школы оформляется приказом.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольно-переводных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Учебно- тренировочный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 46 недель для данной группы и 6 недель работы по индивидуальным планам самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя.

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика роста спортивного мастерства и колебаниями состояния организма обучающихся.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- тестирование (конкурсный отбор, сдача переводных нормативов);
- участие в спортивно-массовых мероприятиях, фестивалях по хоккею, матчевых встречах.

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке.

При проведении учебно-тренировочных занятий решаются задачи:

- формирование у детей интереса к физической культуре и хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий.

Организация набора в группы предусматривает целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

Поэтому к основной направленности обучения в группах дополнительного образования следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

При планировании и проведении занятий с 5–7 летними детьми необходимо учитывать возрастные особенности, строго нормировать физические нагрузки, 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, связи с тем, что у детей данного возраста развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они управляют отдельными действиями, координируют движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми 5–7 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т. е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом.

Основные средства тренировочных воздействий:

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

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

3.1 Организационно-методические основы планирования

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов.

При оценке физического развития воспитанников учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к детям, должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом - быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры-преподаватели в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках

и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Физическая подготовка обучающихся включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Общая физическая выносливость (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Каждый обучающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Особое место в подготовке детей отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

3.2 Учебно-тренировочный план

На протяжении подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития детей.

Учебно-тренировочный план подготовки юных хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов.

3.3 План годового цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала.

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, а также объемы основных параметров подготовки.

В программе приведены примерные планы годовой учебно-тренировочной нагрузки.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Программы по виду спорта хоккей «Юный хоккеист» (52 недели)

отделение «хоккей»

Таблица 6.

	Разделы, темы	СО
	Часы в неделю	4
	Общая физическая подготовка	50
	Специальная физическая подготовка	12
	Техническая подготовка	71
	Тактическая подготовка	15
	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	10
	Медицинская, медико-биологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль в том числе и	50

	<i>самостоятельная работа обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.</i>	
	Всего	208

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал сформирован с учетом специфики хоккея, задач, стоящих перед группой и возрастными особенностями юных хоккеистов в соответствии с учебно-тренировочным планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: общей физической, специальной физической, технической, тактической.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств— быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Основные средства:

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

Главное средство в занятиях с детьми—подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений

силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять упражнениям, направленным на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений–игровой и соревновательный. При изучении общеобразовательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Темы теоретической подготовки:

Физическая культура и спорт

- История развития хоккея
- Сведения о строении и функциях организма человека
- Гигиена и врачебный контроль
- Правила игры в хоккей
- Самоконтроль и предупреждение травм.

4.2. Психологическая подготовка

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

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

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- а) воспитание личностных качеств спортсмена;
- б) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- в) воспитание волевых качеств;
- г) развитие процесса восприятия;
- д) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- е) развитие оперативного (тактического) мышления;
- ж) развитие способности управлять своими эмоциями.

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- а) осознание игроками значимости предстоящего матча;

- б) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- в) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- г) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- д) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

4.3. Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специализированная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные

основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе специализированной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов. Специализированная физическая подготовка осуществляется главным образом на подготовительном и переходном этапах годового цикла.

Обучать технике ходьбы: ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба на внутренней стороне стопы, ходьба спиной вперед, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба на носочках с махом ноги вперед, ходьба взявшись руками за голень.

Обучать технике ходьбы с препятствиями: перешагиванием через препятствие (барьер, скамейку), приподнятую на 10 см от пола, ходьба «стайкой» за тренером-преподавателем.

Обучать технике ходьбы с ограничением площади передвижения: по линии прямо, по линии зигзагом, по гимнастической скамейке.

Развивать равновесие (динамическое): ходьба по скамейке длиной 2 м, шириной 30 см, ходьба «в горку и с горки» (преодолевающий и уступающий режим работы групп мышц ног), ходьба по наклонной поверхности (или горка), поднятой на 10-15 см от пола, ходьба «Ласточка», ходьба «Каракатица» спиной к полу, ходьба «Каракатица» грудью к полу.

Обучать технике прыжков: подскоки на месте, подскоки с продвижением, прыжкам на месте, прыжкам с продвижением, прыжкам вверх без взмаха руками, прыжкам в полуприседе с продвижением вперед, прыжкам вверх на месте после шага, прыжкам вверх на месте после шага с поворотом на 180 градусов.

Обучать технике прыжков со скакалкой: на двух ногах мах скакалки вперед, на двух ногах мах скакалки назад, на двух ногах мах скакалки вперед в движении вперед, назад, влево, вправо, на одной ноге мах скакалки вперед, на одной ноге мах скакалки назад, бег со скакалкой 15–30 метров мах скакалки вперед.

Обучать технике приземления: поза приземления на месте, поза приземления после прыжка вверх с взмахом рук.

Обучать технике бега: лицом вперед с высоким подниманием бедра, лицом вперед сгибанием ног назад, скрестный шаг левым, правым боком, бег приставными шагами (правым и левым боком) с вращением рук назад, бег с поворотами через (левое и правое) плечо, ускорением лицом, спиной вперед.

Обучать технике ползания: ползание на четвереньках на заданное расстояние, пролезание в вертикально стоящий обруч (держит тренер), ползание по линии, под барьеры (30–40 см), через бревно.

Обучать технике растягивания мышц: «Ласточка на колене» для растягивания передней поверхности бедра, поперечный шпагат.

Обучать технике броска мяча двумя руками: катить мяч к партнеру, бросок среднего мяча (20–25 см) снизу, бросок среднего мяча (20–25 см) из-за головы.

Обучать технике броска мяча одной рукой: бросок малого мяча вдаль снизу правой и левой рукой, броски малого мяча от плеча правой и левой рукой, броски двумя руками вдаль снизу, броски мяча вдаль из-за головы.

Обучать технике передачи и ловли мяча: на месте лицом к партнеру с отскоком от пола, на месте лицом к партнеру по воздуху, в движении лицом вперед передача по воздуху, в движении лицом вперед передача с отскоком от пола.

Обучать технике броска мяча в цель: метание в горизонтальную цель двумя руками сверху (расстояние 5 м), броски малого мяча каждой рукой сверху в горизонтальную цель (расстояние 5 м), метание в вертикальную цель (стена) одной рукой сверху с отскоком от пола (расстояние 5 м), метание в вертикальную цель (стена) одной рукой сверху без отскока от пола (расстояние 3 м).

Обучать технике ведения мяча: только левой рукой на месте, только правой рукой на месте, только левой рукой в движении, только правой рукой в движении, поочередно левой, правой рукой на месте, поочередно левой, правой рукой в движении, ведение мяча ногами, внешней, внутренней стороной стопы в движении, жонглирование мяча одной ногой, поочередно левой-правой ногой, подбрасывание мяча и ловля двумя руками на месте, в движении.

4.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков.

Обучать технике катания: повороты через левое, правое плечо; резкие виражи на двух ногах; фонарики; спиной вперед; присед на двух ногах в движении; «торпеда» упасть на живот и быстро встать в движении; на двух ногах не отрывая ног ото льда; закаты на внутреннем ребре конька одной ноги лицом вперед, спиной вперед; переступанием; фонарики лицом, спиной вперед; закаты на внешнем ребре конька одной ноги лицом вперед; «пистолетик» присед на одной ноге в движении; прокат на одной ноге после отталкивания; ударные шаги; упасть на колени, быстро встать, ударные шаги; упасть на живот, быстро встать; торможение одной ногой без поворота туловища—«полуплугом»; торможение двумя ногами без поворота туловища—«плугом»; по восьмерке лицом вперед поворот на двух ногах; по восьмерке лицом вперед поворот на одной ноге; перешагивание через клюшку боком приставным шагом; перешагивание через клюшку боком скрестным шагом; катание по восьмерке не отрывая ног ото льда; «самокатки» толчком одной ноги в левую, правую сторону; прыжки на месте, через клюшку боком; поворот прыжком на 180 градусов в движении; вокруг клюшки перебежками; «фонарики» клюшка между ног; ускорение по восьмерке; «кораблик» пятки вместе—носки врозь; торможение с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных, коньках правым (левым) боком.

Обучать технике старта из разных положений: стоя лицом вперед; стоя спиной вперед; сидя на коленях лицом вперед; сидя на коленях спиной вперед; лежа на животе головой вперед; лежа на животе ногами вперед; лежа на спине головой вперед; лежа на спине ногами вперед.

Обучать технике владения клюшкой: переключивание клюшки вокруг корпуса, ног, на месте; переключивание клюшки вокруг корпуса, ног, по ходу движения; короткое ведение шайбы вперед, назад, сбоку слева, справа на месте; короткое ведение шайбы вперед, назад, сбоку слева, справа в движении; широкое ведение шайбы на месте; широкое ведение шайбы в движении; короткое ведение перед собой влево, вправо на месте; короткое ведение перед собой влево, вправо в движении; ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы в движении.

Обучать технике броска: бросок длинным разгоном шайбы (заметающий) с удобной стороны крюка; бросок коротким разгоном шайбы (кистевой) с удобной стороны крюка.

Обучать технике приема, передачи и остановки шайбы клюшкой: передача с удобной стороны крюка клюшки; прием на удобную сторону крюка на месте лицом друг к другу; передача с удобной, прием на удобную сторону крюка клюшки в движении лицом вперед; передача с неудобной стороны крюка клюшки; прием на неудобную сторону крюка клюшки на месте лицом друг к другу; передача с удобной, прием на неудобную сторону крюка на месте лицом друг к другу; передача с удобной, прием на неудобную сторону крюка в движении лицом вперед; передача с неудобной стороны крюка клюшки; прием на удобную сторону крюка на месте лицом друг к другу; передача с неудобной стороны крюка клюшки, прием на удобную сторону крюка в движении лицом вперед.

**Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках
представлены в таблице 7.**

Таблица 7.

№ п/п	Приемы техники хоккея	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Передвижение 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 отталкиванием левой и правой ногой	+	+	+
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+
6.	Бег скользящими шагами	+	+	+
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+	+
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)		+	+
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног		+	+
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+
11.	Торможения полуплугом и плугом	+	+	+
12.	Старт с места лицом вперед	+	+	+
13.	Бег короткими шагами	+	+	+
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног		+	+
15.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда		+	+
16.	Бег спиной вперед переступанием ногами			+

Техническая подготовка. Приёмы владения клюшкой и шайбой представлены в таблице 8.

Таблица 8.

№ п/п	Приемы техники хоккея	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Основная стойка хоккеиста	+	+	+
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+	+	+
3.	Ведение шайбы на месте	+	+	+

4.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу			+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+
7.	Обводка соперника на месте и в движении		+	+
8.	Длинная обводка		+	+
9.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)			+
10.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)		+	+
11.	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы		+	+
12.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+
13.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания		+	+

Техническая подготовка. Техника игры вратаря представлены в таблице 9.

Таблица 9.

№ п/п	Приемы техники хоккея	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Обучение основной стойке вратаря		+	+
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому			+
3.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+
4.	Т-образное скольжение (вправо, влево)		+	+
5.	Торможение на параллельных коньках		+	+
6.	Передвижения короткими шагами		+	+
7.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря			+
8.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.			+
9.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте			+

10.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
11.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени. Отбивание шайбы			+
12.	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+
13.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
14.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево). Прижимания шайбы			+
15.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой		+	+

4.5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения – как на земле, так и на льду.

На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.);
- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.);
- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На начальном этапе обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На учебно-тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

Обучать индивидуальной тактике: ведение шайбы по линии круга вбрасывания лицом вперед и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания спиной вперед и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания с переходом катания от движения лицом вперед к спиной вперед (лицом в поле) и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания с переходом катания от движения спиной вперед к лицом вперед (спиной в поле) и бросок по воротам; ведение шайбы змейкой и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания лицом вперед с передачей стоящему в колонне партнеру и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания с переходом катания от движения спиной вперед к лицу вперед (спиной в поле) с передачей стоящему в колонне партнеру и бросок по воротам.

Обучать групповой тактике: скрестное движение в парах с оставлением шайбы партнеру и броском по воротам (2х0); обыгрывание партнера один против одного с акцентом на действия в нападении; обыгрывание партнера один против одного с акцентом на действия в защите; обыгрывание партнера два против одного с акцентом на действия в нападении.

Тактическая подготовка. Индивидуальная и групповая представлены в таблице 10.

Таблица 10.

№ п/п	Приемы тактики хоккея	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
	Приемы тактики обороны			+
	<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>			+
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции		+	+
2.	Отбор шайбы перехватом			+
3.	Отбор шайбы клюшкой		+	+
	Приемы тактики нападения			+
	<i>Индивидуальные атакующие действия</i>			+
4.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем		+	+
	<i>Групповые атакующие действия</i>			+
5.	Передачи шайбы-короткие, средние, длинные			+
6.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место			+

4.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спортивная школа организует воспитательную работу с обучающимися согласно раздела, «Воспитательная работа» Годового плана работы школы, утвержденного директором школы.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях. Воспитательная работа с юными хоккеистами должна быть систематической и планомерной. Тренер-преподаватель должен поддерживать постоянную связь с родителями обучающихся.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). 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 тренировки
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;
- проведение турниров по хоккею с шайбой приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест учебно-тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями в СШ – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной школы; родительские

собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед матчем необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Турниры могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью обучающихся в процессе тренировки. К ним относятся соответствующие возрасту физические нагрузки, целесообразное построение учебно-тренировочных занятий. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия, нагрузок, отдыха. Подбор соответствующих средств и методов. Использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха. Создание оптимального эмоционального фона.

Применение индивидуального подхода к обучающимся. Гигиенические средства восстановления. Требования к режиму дня, питания, отдыха.

4.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование учебно-тренировочных занятий, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного учебно-тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних

упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих учебно-тренировочных занятий;

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивает устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

- рациональный распорядок дня;

- личная гигиена;

- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- закаливание;

- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса;

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры-преподаватели, медицинские работники и сами спортсмены.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, питание.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Питание должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров, углеводов, минеральных солей, микроэлементов.

5. МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения. Важнейшие требования к педагогическому наблюдению: планомерность; целенаправленность; систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по электронному журналу учета посещения учебно-тренировочных занятий. 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.

На спортивно-оздоровительном этапе используются следующие виды контроля:

- текущий, промежуточный.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся, является определения роста динамики развития и освоения обучающимися изученного материала программ по виду спорта «хоккей».

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся СШ.

Задачи текущего тестирования (срезов):

- оценки уровня эффективности учебной деятельности обучающихся, уровня подготовленности на текущем этапе;

- выявления причин отклонения достигнутых результатов для последующей оперативной корректировки форм методов обучения;
- выяснение эффективности учебно-тренировочного процесса;
- самооценка обучающихся.

Формой текущего контроля является:

- повседневное наблюдение за ростом спортивного мастерства и колебаниями состояния организма обучающихся.

Текущий контроль осуществляется регулярно тренером-преподавателем в рамках расписания учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация обучающихся – это прием контрольно-переводных нормативов, с целью определения уровня освоения обучающимися программы по виду спорта хоккей «Юный хоккеист» и перевода на этап начальной подготовки, выявления уровня физической подготовленности. Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся СШ от 8 до 18 лет. Лица старше 8 лет и занимающиеся на спортивно-оздоровительном этапе подлежат промежуточной аттестации согласно федеральным стандартам.

Формами промежуточной аттестации являются:

- тестирование по общей, специальной физической, технической подготовленности

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки -1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 20 м	с	Не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	Не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	Не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			13,5	14,5
2.5.		с	Не более	

	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы		15,5	17,5
--	---	--	------	------

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

К занятиям хоккеем допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Начало и окончание тренировок определяется расписанием занятий, утвержденным директором.

Опасные факторы при проведении занятий хоккеем: травмы при падении; травмы при нахождении в зоне броска; выполнение упражнений без разминки.

Перед началом тренировки надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока; не катайтесь без перчаток.

Проверьте исправность инвентаря.

Систематически точите коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

Требования безопасности во время занятий на льду:

Выходить на лед только с разрешения тренера-преподавателя.

Перед занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортивного инвентаря.

Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Запрещается тренироваться, когда работает техника по подготовке льда.

Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;
- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;
- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника, или путем прижатия соперника у борта.
- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

Запрещается: делать подножки; держать соперника клюшкой; толкать соперника в спину; толкать соперника на борт; не выполнять требования судьи.

Требования безопасности во время занятий в тренажерном зале:

Заниматься в тренажерном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на каблуках, открытую обувь или тренироваться босиком.

Перед занятиями необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, серьги, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

Без тренера-преподавателя запрещается находиться в тренажерном зале.

При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или любому

находящемуся в зале тренеру-преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру-преподавателю.

Требования по окончании занятий:

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь; Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь;

Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Terra-спорт, 2000. – 70 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 264 с.
3. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: 2011 - 220 с.
4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" от 12 марта 2014 года
9. Теория и методика спортивных игр: учеб. для студентов вузов по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., перераб. - М. : Академия, 2014. - 464 с. - (Высш. образование. Бакалавриат).
10. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
11. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей. – М., 2019. – 23 с.

14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2010. – 419 с.

15. «Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ М.: Советский спорт, 2009.-101 с.

Электронные ресурсы

1. <http://fhr.ru/main/> – Официальный сайт Федерации хоккея России
2. <http://www.iihf.com/> – Официальный сайт Международной федерации хоккея
3. <http://www.edu.ru> – Российское образование. Федеральный портал
4. <http://www.sibsport.ru/ru/home-9/> – электронные ресурсы библиотеки СибГУФК
5. <http://www.teoriya.ru> – сайт журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
6. <http://mbsi.mossport.ru/> – Библиотека международной спортивной информации.
7. <http://window.edu.ru/> – Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
8. <http://libsport.ru/> – Спортивная электронная библиотека.
9. <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Список литературы, информационные ресурсы, рекомендованные для детей и родителей

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как ? / Ю. Б.

Гиппенрейтер. – М.: АСТ. Астрель; ВКТ, 2011. 238 с.

2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы/Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 352 с.

3. Каздин, А. Зачем, за что и как хвалить ребенка. Неожиданные результаты воспитания похвалой/ А. Каздин, К. Ротелла. – М: Издательство «Э», 2016. – 240с.

4. Комаровский, Е. О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников/ Е. О. Комаровский. – М.: Эксмо, 2012 – 592 с.

5. Литвак, М. 5 методов воспитания детей/ м. Литвак. – Москва, 2015. – 288 с.

Лист согласования к документу № Программа.Юный хоккеист от 20.03.2024
Инициатор согласования: Шакиров А.Ф. Директор
Согласование инициировано: 20.03.2024 09:58

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Шакиров А.Ф.		Подписано 20.03.2024 - 09:58	-