

**Кировское областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа по хоккею «Олимпия»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор
КОГАУ ДО Спортивная школа
по хоккею «Олимпия»

Д.В. Копосов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Базовый уровень
возраст обучающихся – от 4 лет и старше

г. Кирово-Чепецк
2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	4
2.1. Режим учебно-тренировочного процесса и требования подготовленности.....	5
2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп.....	5
2.3. Учебно-тренировочный план подготовки.....	6
2.4. План-график годичного цикла подготовки.....	6
3. Программный материал.....	9
3.1. Физическая подготовка.....	9
3.1.1. Обще-подготовительные упражнения.....	9
3.1.2. Специально-подготовительные упражнения.....	10
3.2. Техническая подготовка.....	12
3.2.1. Техника передвижения на коньках.....	12
3.2.2. Техника владения клюшкой.....	14
3.3. Теоретическая подготовка.....	16
3.4. Психологическая подготовка.....	18
3.5. Воспитательная работа.....	18
3.6. Планы антидопинговых мероприятий.....	20
4. Педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса	20
5. Система контроля и зачетные требования.....	20
6. Перечень информационного обеспечения.....	22

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Хоккей» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом КОГАУ ДО «Спортивная школа по хоккею «Олимпия» (далее - Учреждение);
- Нормативно-правовыми документами, определяющими порядок деятельности в спортивной школе, методическими рекомендациями, обобщенным передовым опытом работы тренеров-преподавателей.

Цель Программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств, обучающихся Учреждения посредством организации занятий по хоккею.

Основными задачами Программы являются:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- обучение основам техники;
- развитие интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях хоккеем;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных детей.

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;

- овладение основами техники передвижения на коньках и техники владения клюшкой;
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической и специальной подготовленности;
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой;
- проявление интереса к занятиям хоккеем в Учреждении.

Тип программы: *физкультурно-оздоровительная*, направлена на развитие основных двигательных качеств, развитие морфофункциональных способностей организма и формирование базовых знаний по виду спорта «Хоккей». Данная Программа рассчитана согласно учебно-тренировочному плану на 48 недель по 12-16 учебно-тренировочных занятий в месяц, в соответствии с расписанием и Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий КОГАУ ДО «Спортивная школа по хоккею «Олимпия», форма обучения очная. Объем программы рассчитан на 132 – 176 часов. Целевая аудитория - дети от 4 лет и старше.

Настоящая Программа может подлежать корректировке.

2. Нормативная часть

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети с 4 лет, желающие заниматься хоккеем и не имеющие медицинского противопоказания к занятиям.

Спортивно-оздоровительные группы Учреждения комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленностью с 1 сентября. Возраст для целей настоящей Программы определяется по году рождения ребенка на дату начала реализации Программы.

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в Учреждение, так и из обучающихся в нем, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки и желающих заниматься хоккеем.

Зачисление детей в спортивно-оздоровительные группы Учреждения, осуществляется на основании договора об организации образовательной услуги по общеразвивающим программам дополнительного образования в области физической культуры и спорта в Кировском областном государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа по хоккею «Олимпия» с одним из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или с лицом, достигшим 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

2.1. Режим учебно-тренировочного процесса и требования подготовленности

Таблица 1 – Режим учебно-тренировочного процесса

Наименование	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Количество часов в месяц	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
Спортивно-оздоровительная группа	10	30	12-16	Наличие заключения врача о допуске к учебно-тренировочным занятиям	-

Продолжительность тренировочного процесса указана в астрономических часах.

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах

Центральным компонентом подготовки хоккеистов является учебно-тренировочное занятие. В структуре занятия принято выделять: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи.

В спортивно-оздоровительных группах во всех периодах учебно-тренировочного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

Таблица 2 - Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в месяц	12-16
Количество тренировок в месяц	12-16
Общее количество часов в год	132-176
Общее количество тренировок в год	132-176

Примечание: в спортивно-оздоровительных группах с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового учебно-тренировочного объема.

2.3. Учебно-тренировочный план подготовки

Таблица 3 – Учебно-тренировочный план подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки в часах	
		12 часов / месяц	16 часов / месяц
1	Общая физическая подготовка	46	61
2	Специальная физическая подготовка	32	44
3	Интегральная подготовка (учебные и тренировочные игры)	8	12
4	Технико-тактическая подготовка	36	48
5	Теоретическая подготовка, психологическая	7	8
6	Тестирование и контроль	3	3
7	Медицинские и восстановительные мероприятия (вне сетки часов)	+	+
Всего часов (48 недель)		132	176

2.4. План-график годичного цикла подготовки

Построение годичного цикла подготовки в спортивных школах является одним из важных компонентов Программы.

Особенность спортивно-оздоровительных групп - работа с занимающимися с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки. В структуру учебно-тренировочного процесса входят следующие формы обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые, индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха.

Таблица 4 - План – график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп
(на 132 часа)

№	Виды подготовки	Количество часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Общая физическая подготовка	46	6	6	6	5	2	2	2	2	4	5	6
2.	Специальная физическая подготовка	32	1	2	3	4	4	4	4	4	3	2	1
3.	Интегральная подготовка (учебные и тренировочные игры)	8	0	0	0	0	2	2	2	2	0	0	0
4.	Технико-тактическая подготовка	36	1	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2
5.	Теоретическая подготовка, психологическая	7	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0
6.	Тестирование и контроль	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
Общее количество часов в год		132	8	12	13	14	12	13	13	12	12	11	11

Таблица 5 - План – график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп (на 176 часов)

№	Виды подготовки	Количество часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Общая физическая подготовка	61	8	7	5	5	4	5	4	5	5	6	7
2.	Специальная физическая подготовка	44	2	2	4	5	5	5	5	5	5	4	2
3.	Интегральная подготовка (учебные и тренировочные игры)	12	0	0	0	2	2	2	2	2	2	0	0
4.	Технико-тактическая подготовка	48	2	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4
5.	Теоретическая подготовка, психологическая	8	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1
6.	Тестирование и контроль	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
Общее количество часов в год		176	12	14	15	18	16	18	17	17	18	15	16

3. Программный материал

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор учащихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации тренировочных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
- тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля за состоянием состояния здоровья и физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

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

3.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка имеет существенное значение, что связано с особенностями вида спорта, происходящего на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется 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 специфической деятельности, задействованной в хоккее с шайбой. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как обще-подготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

3.1.1. Обще-подготовительные упражнения

3.1.1.1. Строевые и порядковые упражнения.

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

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

3.1.1.2. 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; приведения, отведения 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 сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3.1.1.3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: гантелями, набивными мячами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта: борьба, езда на велосипеде.

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 (20-60 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно 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 барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками.

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. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.

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 выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений.

3.1.2. Специально-подготовительные упражнения

Специфика спортивной деятельности предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу) с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующие повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук. Упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. 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 (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности 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. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

3.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической). На спортивно-оздоровительных группах следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой.

3.2.1. Техника передвижения на коньках

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

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.

Вне льда, без коньков: Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра

тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Вне льда на коньках: Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), 12 «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

На льду на коньках: Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

Разучивание стартового положения. Обездвиживание в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На физкультурно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

- основная стойка хоккеиста;
- скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда;
- скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой);
- скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой);
- бег широким скользящим шагом;
- скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда;
- скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой);
- бег с изменением направления (переступание);
- торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом»;

- прыжок толчком двух ног;
- торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком;
- старты;
- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда;
- бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

3.2.2. Техника владения клюшкой

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. На физкультурно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой. Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой:

- перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;
- перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево;
- вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.;
- перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса;

Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения:

- переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами;
- перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса;
- вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника;
- упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.;
- перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.
- упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.
- броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

- упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой:

- перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы;
- ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении,

«короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению;

- ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.).

Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению техники с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

- «широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо;
- бросок шайбы с длинным замахом;
- передача шайбы броском с длинным замахом;
- приемы шайбы;
- «короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда обучающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда обучающиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху.

3.3. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки – привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе и жизни.

Для детей дошкольного возраста теоретическая подготовка осуществляется непосредственно в течение учебно-тренировочного занятия. Для детей школьного возраста помимо тренировочного занятия информация может доводиться в форме бесед, лекционных занятий, дискуссий.

Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего хоккеиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Таблица 6 - Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание	Сроки проведения
История возникновения и развитие хоккея в стране и в мире	Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. История возникновения и развития мирового хоккея. Развитие отечественного хоккея.	сентябрь
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.	октябрь
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	октябрь
Оборудование и спортивный инвентарь, используемый в хоккее	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	октябрь -май
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	декабрь
Травматизм в спорте и его профилактика	Понятие о травматизме. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.	январь
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технике и тактике в хоккее. Характеристика основных технических приемов в хоккее, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.	январь
Установка и разбор игр	Значение предстоящей игры. Установка на игру против известного или неизвестного противника. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Игровая дисциплина. Анализ тактических и технических ошибок.	январь-май
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	июль
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	август

3.4. Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой. В ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности хоккеиста;
- развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

3.5. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного хоккеиста.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей, поощряться или осуждаться. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе учебно-тренировочных занятий с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с учащимися своей спортивной школы.

Воспитательными средствами являются:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;

- высокая организация тренировочного процесса;
 - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.
- Таблица 7 - Примерный календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - участие в акциях по формированию здорового образа жизни;	В течение года
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); - психологическая подготовка, самооценка.	В течение года
Инструктажи по технике безопасности	Проведение бесед с обучающимися: - правила поведения на тренировочном занятии (на льду, в спортивном зале, в тренажерном зале); - правила поведения на воде, в лесу (в летнее время); - профилактика вредных привычек; - профилактика использования пиротехнических средств.	В течение года
Нравственно - патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая (беседы, встречи, участие в тематических конкурсах, фестивалях)	- развитие уважения к символам государства, к историческим символам и памятникам Отечества; - развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); - формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; - развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; - содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.	В течение года
Общекультурное и эстетическое воспитание		
Теоретическая практика (беседы, встречи, участие в тематических конкурсах, фестивалях)	- эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; - воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов.	В течение года
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
Трудовое воспитание обучающихся		
Практическая подготовка	-установление распорядка дежурств по организации порядка на местах проведения тренировок и развлекательных	В течение года

	(установка и уборка инвентаря); -установление распорядка дежурств по организации порядка в поездках (в местах проживания, в транспорте); - формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; - развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.	
--	---	--

3.6. Планы антидопинговых мероприятий

Сегодня проблема использования хоккеистами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже Учреждения и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- обучение общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых хоккеистов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

4. Педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса

Для оценки эффективности 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 оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий.

5. Система контроля и зачетные требования

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, освоение

техники основных приёмов игры, освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

С целью определения уровня общей физической подготовленности и развития физических качеств за основу берутся контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Контрольные упражнения выполняются 2 раза в год - в начале (сентябре) и конце (мае) спортивного сезона. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня общей и специальной физической подготовленности.

Таблица 8 - Нормативы по общей и специальной физической подготовленности

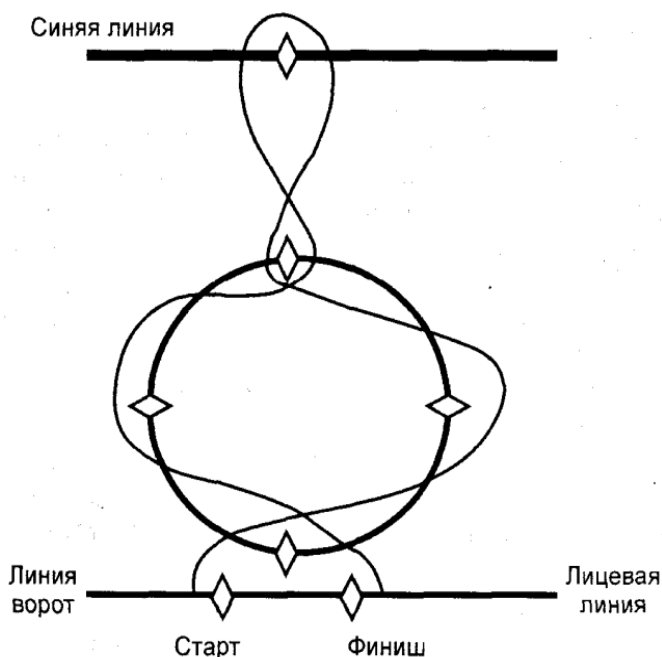
№	Упражнения	Ед.изме рения	Норматив					
			4-5 лет		6 лет		7 лет и старше	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы по общей физической подготовленности								
1.	Бег на 20 м	сек.	+	+	не более 4,5	не более 5,3	не более 4,5	не более 5,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	+	+	не менее 135	не менее 125	не менее 135	не менее 125
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	+	+	не менее 15	не менее 10	не менее 15	не менее 10
Нормативы по специальной физической подготовленности								
4.	Бег на коньках 20 м	сек.	+	+	не более 4,8	не более 5,5	не более 4,8	не более 5,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м	сек.	+	+	не более 17,0	не более 18,5	не более 17,0	не более 18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	сек.	+	+	не более 6,8	не более 7,4	не более 6,8	не более 7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы	сек.	+	+	не более 13,5	не более 14,5	не более 13,5	не более 14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	сек.	+	+	не более 15,5	не более 17,5	не более 15,5	не более 17,5

Методические указания по организации приема нормативов по общей и специальной физической подготовленности:

1. *Бег на 20 метров* выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. *Бег 20 метров на коньках вперед лицом*. Тест призван определить уровень скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По сигналу старается как можно быстрее пробежать расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

3. *Слаломный бег на коньках без шайбы*. Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.



Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

4. *Челночный бег.* Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 9 метров.

5. *Прыжок в длину с места.* Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

6. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).* Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

7. Перечень информационного обеспечения

7.1.Список литературы:

1. Горский, Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк. / предисл. Г. Мкртычана. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
2. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. — М.: Спорт, 2019. — 128 с. Теория и методика спортивной тренировки в хоккее.
3. Михно, Л. В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей: учебное пособие / Л. В. Михно, Е.В. Утишева. — СПб.: Кинетика, 2016.
4. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник

для тренеров / Л.В. Михно [и др.]; под ред. Л.В. Михно. – СПб.: [б.и.], 2017.

5. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха: монография / В.К. Сафонов. – М.: Спорт, 2017.11.

6. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Терра-спорт, 2000. – 70 с.

7. 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.

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

7.2. Электронные ресурсы:

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ.

2. <http://fhr.ru/main/> – Официальный сайт Федерации хоккея России.

3. <https://fcpsr.ru/> - ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

4. <https://www.fizkulturai sport.ru/> - Интернет-портал «Теория и методика физического воспитания и спорта».

7.3. 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.