



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА» ГОРОДА ИРКУТСКА

ПРИКАЗ

от 22.03.2023

№ 163

Об утверждении дополнительной
общеразвивающей программы в
области физической культуры и
спорта с элементами хоккея

Руководствуясь п.4 ст. 75 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта с элементами хоккея согласно приложению №1.
2. Секретарю Махутовой О.Н. разместить информацию об образовательных программах на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор


К.Р. Шагапов

Согласовано:
Заместитель директора
по спортивно-организационной работе



А.В. Колганова

Протокол
Заседания тренерского совета МКУ СШ «ЦРС»
Отделение хоккея

Дата проведения: 06.04.2023

Время проведения: 12:30 час

Место проведения: г. Иркутск, мкрн. Университетский, 108/1 КТК «Иркутск»

Присутствовали:

Колганова Анна Владимировна – заместитель директора по спортивно-организационной работе;
Манзий Дарья Дмитриевна – старший инструктор методист ФСО;
Евтушенко Дмитрий Леонидович – старший тренер по хоккею;
Левковская Татьяна Вениаминовна – тренер по хоккею;
Савин Сергей Васильевич – тренер по хоккею;
Солдатенко Евгений Алексеевич – тренер по хоккею;
Софьин Егор Константинович – тренер по хоккею;

Повестка дня:

1. О выборе председателя и секретаря собрания;
2. Об утверждении дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами хоккея;
3. Разное.

Повестка дня утверждена единогласно

1. О выборе председателя и секретаря собрания

По вопросу повестки дня выступил Солдатенко Е.А., предложил выбрать Евтушенко Д.Л. - председателем собрания, Манзий Д.Д. – секретарём с правом подсчета голосов.

Проголосовали: «За» - единогласно

2. Об утверждении дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами хоккея;

Колганова А.В. представила разработанную дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта с элементами хоккея для детей 5-8 лет.
Софьин Е.К. предложил рекомендовать данную программу к утверждению директором МКУ СШ «ЦРС»

Проголосовали: «За» - единогласно

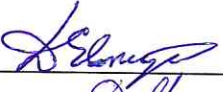
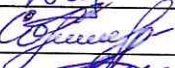
Приняли решение:

Рекомендовать к утверждению дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта с элементами хоккея.

Председатель собрания

Секретарь собрания

Члены собрания

	Д.Л. Евтушенко
	Д.Д. Манзий
	Е.К. Софьин
	С.В. Савин
	Е.А. Солдатенко
	Т.В. Левковская
	А.В. Колганова

Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике
Комитета по социальной политике и культуре
Администрации города Иркутска
Муниципальное казенное учреждение
«Спортивная школа «Центр развития спорта» города Иркутска

РАССМОТРЕНА

Тренерским советом МКУ «СШ
«Центр развития спорта» города
Иркутска
Протокол от 06 апреля 2023 г.

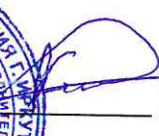
Ст. тренер

 Д.Л. Евтушенко

УТВЕРЖДЕНА

Директором МКУ «СШ «Центр
развития спорта» города Иркутска
«22» марта 2023 года
Приказ № 163 от 20 апреля 2023 г.



 К.Р. Шагапов

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта с элементами хоккея**

Возраст обучающихся: 5-8 лет

Срок реализации программы: 3 года

РАЗРАБОТАНА:

Заместителем директора по
спортивно-организационной
работе МКУ «СШ «Центр
развития спорта» города Иркутска
А.В. Колгановой

г. Иркутск, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОККЕЯ.....	6
2.1. Сроки реализации этапов программы, возрастные границы и количество лиц, занимающихся по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта с элементами хоккея.....	6
2.2. Объём дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами хоккея.....	7
2.3. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.4. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами хоккея	9
2.5. Психологическая и воспитательная работа с занимающимися.....	10
2.6. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.....	18
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	21
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами хоккея.....	21
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами хоккея.....	21
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	21
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	25
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	25
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОККЕЯ	33
5.1. Материально-техническое обеспечение.....	33
5.2. Кадровые условия	33
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современных условиях без занятий физической культурой и спортом невозможно всестороннее и гармоничное формирование личности. Хоккей с шайбой является эффективным средством привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, содействует укреплению их здоровья и физического развития, при правильной организации образовательного процесса воспитывает моральные и волевые качества обучающихся.

Хоккей пользуется огромной популярностью в Российской Федерации и во всем мире. Это массовый и оздоровительный вид спорта, командная игра, в которой каждый обучающийся выстраивает собственный стиль поведения на основе существующих правил, индивидуальных и коллективных тренировок. Первые официальные соревнования для юных хоккеистов проводятся с 9 лет. К этому возрасту спортсмены должны иметь определённый уровень общей и специальной физической подготовленности, достичь который возможно только при условии раннего освоения и совершенствования начальных двигательных навыков и базовых знаний в области игры в хоккей. Таким образом, возникает необходимость организации предварительной подготовки детей в возрасте 5-7 лет.

Актуальность разработки дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами хоккея (далее – программа) заключается в том, что система дошкольного воспитания и начального школьного образования не дает достаточного уровня развития физических качеств, необходимых будущим спортсменам. Кроме того, ежегодно увеличивается процент детей дошкольного возраста, желающих заниматься в спортивных секциях и клубах. В следствии этих двух факторов, появляется острая потребность в дополнительных программах физического воспитания, которые позволят с раннего возраста привить занимающимся привычку вести здоровый образ жизни и заниматься спортом.

Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей, физического и психологического развития, а также функционального состояния спортивной работоспособности детей 5-8 лет в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, служит основой для эффективного построения работы с детьми в качестве первоначального этапа подготовки хоккеистов

Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки юных хоккеистов.

Основной целью реализации программы является подготовка занимающихся к освоению программ спортивной подготовки, выявление детей, имеющих склонности к хоккею.

Задачи программы

Учебные:

- выявление одаренных детей, способных к занятиям хоккеем, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
- освоение техники игры в хоккей занимающимися;
- обучение использованию полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);

Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к физической культуре и спорту;
- развитие двигательных качеств (выносливость, быстрота, ловкость, сила, координация движений);
- повышение уровня общей и специальной физической выносливости;
- содействие укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- формирование стремления к здоровому образу жизни и сознательного интереса к занятиям хоккеем;
- воспитание патриотизма и любви к родному городу;
- воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.

В процессе реализации программы осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья и компенсацию дефицита двигательной активности, а именно на расширение двигательных возможностей, на разностороннюю общефизическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея; формирование интереса к занятиям, овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Важным моментом в реализации программы является выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОККЕЯ

2.1. Сроки реализации этапов программы, возрастные границы и количество лиц, занимающихся по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта с элементами хоккея

Программа содержит комплекс средств и методов обучения юных хоккеистов дошкольного и младшего школьного возраста (5 – 7 лет) в группах спортивно-оздоровительного этапа (далее – СОЭ) в муниципальном казенном учреждении «Спортивная школа «Центр развития спорта» города Иркутска (далее – ЦРС). На данном этапе также могут заниматься все желающие (дети старше 7 лет), которые не прошли контрольно-переводные испытания для перехода на программы начальной и спортивной подготовки.

В группы СОЭ могут быть зачислены дети, желающие заниматься хоккеем и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Допускается подготовка детей, не достигших возраста 5 лет, при условии достаточно высокого уровня физической подготовленности и отсутствии медицинских противопоказаний.

Программа является подготовительным этапом к последующему занятию по программам начальной подготовки и спортивной подготовки по хоккею, реализуемых ЦРС. В связи с этим обеспечивает базу для систематических занятий физической культурой и спортом, последовательность и непрерывность процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, общего физического развития и создания предпосылок для успешных занятий хоккеем.

Общий срок реализации программы составляет 3 года, в том числе 2 года для детей дошкольного возраста (5,6 лет) и 1 год для детей младшего школьного возраста (7-8 лет). При проявлении особых способностей возможно ускоренное прохождение программы и досрочный перевод в следующую группу.

Таблица 1. Продолжительность прохождения спортивной подготовки по программе, минимальный возраст лиц для зачисления, количество спортсменов в группе

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе	Минимальное количество тренировочных часов в неделю	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
СОЭ	1	5-6 лет	10	20	3	6	-
	2	6-7 лет	10	20	3	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технике
	3	7-8 лет	10	20	3	6	

2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами хоккея

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется, в первую очередь, задачами спортивно-оздоровительного этапа. так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений - объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 60% от общего объема тренировочной работы.

Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/недели) – 6 часов (3 часа вне льда и 3 часа лед) в неделю. Минимальная наполняемость группы СОЭ – 15 человек, максимальная – 25 человек.

Таблица 2. Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	5-6 лет	до 6	-
	2	6-7 лет	до 6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике
	3	7-8 лет	до 6	

2.3. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов физкультурной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

Таблица 3. Годовой учебно-тренировочный план

№ пп	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		Год обучения		
		5-6 лет (1 год)	6-7 лет (2 год)	7-8 лет (3 год)
1.	Общая физическая подготовка	70	74	74
2.	Специальная физическая подготовка	38	56	56
3.	Техническая подготовка	9	56	56
4.	Тактическая подготовка	9	50	50
5.	Игровая подготовка	-	16	16
в том числе:				
7.	Теоретическая подготовка	+	+	+
8.	Контрольный испытания	+	+	+
Кол-во часов за 42 недели тренировочных занятий		126	252	252

Таблица 4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (1 год).

	Месяцы												всего за 42 недели
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Объем по видам подготовки (часов)													
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	8	6	6	6	5	5	6	6	2	-	70
Специальная физическая подготовка (СФП)	-	2	2	4	4	4	5	5	4	4	4	-	38
Техническая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
Тактическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
Игровая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
в том числе:													
Теоретическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	
Контрольные испытания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	
ИТОГО:	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	-	126

Таблица 5. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2-3 год).

	Месяцы												всего за 42 недели
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Объем по видам подготовки (часов)													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	6	6	6	6	5	5	5	5	4	2	-	58
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	4	6	5	5	5	5	6	6	-	66
Техническая подготовка	4	4	4	5	6	5	4	5	5	6	2	-	50
Тактическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	-	36
Игровая подготовка	2	4	4	5	2	5	6	5	5	4	-	-	42
в том числе:													
Теоретическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	
Контрольные испытания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	
ИТОГО:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	12	-	252

Спортсмены, успешно освоившие материалы СОЭ дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами хоккея и успешно сдавшие итоговое тестирование, получают приоритетное право на зачисление в группы начальной подготовки отделения хоккея.

2.4. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами хоккея

Формой организации занятий является тренировочное занятие, основным метод – групповой. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчленено-конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации программы СОЭ применяются:

- средства общей физической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- упражнения по обучению скольжению;
- игры.

2.5. Психологическая и воспитательная работа с занимающимися

Общая психологическая подготовка

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

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

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

Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления

команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Сила воли – самое главное волевое качество, определяющие все остальные волевые проявления и их уровень. Сила воли достигается, прежде всего, образованием у детей 5-8 лет мощной мотивацией для занятий избранным видом спорта, для формирования устойчивого стремления к достижению поставленной цели. Практически воспитание силы воли осуществляется постепенным нарастанием в процессе занятий трудности в количестве и в интенсивности тренировочной работы, участием в товарищеских и официальных соревнованиях, преодолением усложняющихся внешних условий (лёд, земля, снаряды, метеоусловия и др.)

Трудолюбие, настойчивость, терпеливость. Это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, - главнейшая основа этих качеств. К этим качествам надо добавить еще и умение достигать поставленной цели, используя все пути и средства спортивной тренировки и знание теории и методики спорта.

Тренеру-преподавателю необходимо усилить стремление своих воспитанников к цели, сделав ее более заманчивой и реально доступной, установить непосредственные цели, создавать эмоциональный фон (разнообразием упражнений, игровым и соревновательным

методом, шуткой, подбадриванием и похвалой), повышающий работоспособность и увеличивающий интерес, использовать эффект преодоления трудностей.

Смелость и решительность. Это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению. В спортивных играх, таких как хоккей с шайбой, молниеносно изменяющаяся ситуация требует мгновенной оценки и решительных действий. Это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствие духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений, выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Уверенность в своих силах. Это качество – главная основа бойцовского характера. Уверенность спортсмена в своих силах, надежность на себя – основные храбрости. Выдержка и самообладание – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, а в спортивной подготовке – это залог дисциплинированности, способности выполнять без отклонений самые сложные по координации и самые трудные по психическим напряжениям упражнения. Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для

воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность. Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться. Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения

техничко-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстромеменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно-тактического мышления

Тактическое мышление — это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать

нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

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

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность работы с юными хоккеистами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить правильные задачи и использовать для их решения достаточно широкий и разнообразный арсенал форм, средств и методов. Для каждой учебной группы составляется годовой план воспитательной работы. При планировании воспитательного процесса тренер учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что для проведения воспитательной работы имеется возможность использовать то время, которое отводится на тренировочные занятия. Исключения возможны лишь в период пребывания юных хоккеистов в спортивно-оздоровительном лагере.

Тренеры, работающие с учащимися 5-8 лет, должны стремиться к тому, чтобы в ходе тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к

труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Основные приемы тренера-преподавателя: четкая организация тренировочного процесса, товарищеская взаимопомощь, требовательность, формирование и укрепление коллектива. Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы. В этих целях оформляются и периодически обновляются стенды

спортивной школы, где помещаются фотографии, призы, награды. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма, как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленность, уважение к тренерам и старшим товарищам.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Большую помощь в воспитании учащихся могут оказать встречи с известными спортсменами, выпускниками школы, ветеранами труда и Великой Отечественной войны.

Особое место в воспитательном процессе с юными хоккеистами отводится соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнований способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. В ходе соревнований также проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовка.

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

значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

2.6. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. 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. Для детей 5-8 лет применяются следующие восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, 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 тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, 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 и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. В целях исключения монотонности тренировочных занятий возможно изменить обычное течение тренировочного процесса за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро и вибромассаж).

Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Таблица №6. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Спортивно – оздоровительный этап	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами хоккея

По итогам освоения программы занимающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники передвижения на коньках;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания).

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами хоккея

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов (начиная со второго года обучения). Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 3 упражнений по общей физической подготовке и 3 упражнении по специальной физической подготовке.

№ пп	Упражнение	Ед.изм.	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м	с	3,8	4,0

1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	85	87
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	10	6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	5,2	6,0
2.1.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	20,0	22,0
2.2.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	9,0	11,0

Все упражнения оцениваются по бальной системе. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива; 2 балла – норматив; 3 балла – выше норматива.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 10 баллов или больше за 6 упражнений переводятся на следующий год обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше 9 баллов за 6 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) спортивно-оздоровительного этапа.

Оценка общей физической подготовленности

1.1. Бег 20 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается 5 лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

1.3. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа.

Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.-сгибание –разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов: 1.2, 1.1, 1.3.

Оценка специальной физической подготовленности

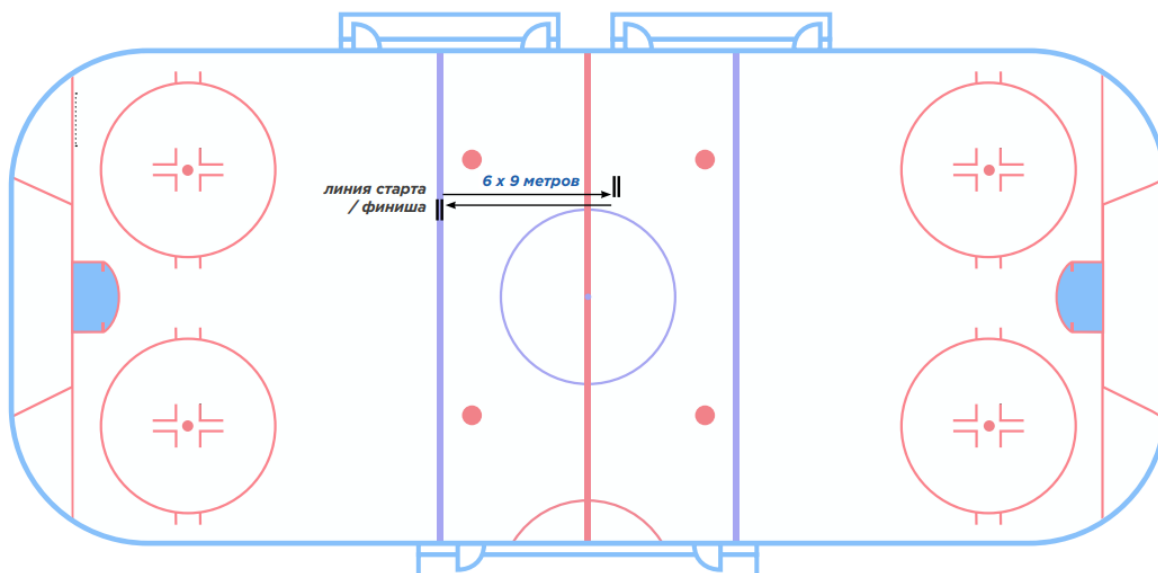
2.1. Бег на коньках 20 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2.2. Бег на коньках челночный 6х9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. (См. рис. 1).

2.3. Бег на коньках спиной вперед 20 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов: 2.1, 2.3, 2.2.

Рисунок 1. Бег на коньках челночный 6х9 м



4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: подготовка занимающихся к освоению программ спортивной подготовки, выявление детей, имеющих склонности к хоккею.

Общая физическая подготовка

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

Средства физической подготовки:

Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

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 лежа на спине поднятие ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднятие ног 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.

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: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, 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 (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. 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 л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств.

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и

руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. 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, виражи.

В подготовке юных хоккеистов широко используются подвижные игры для снятия физического напряжения и для развития отдельных физических качеств, для приобретения навыков техники катания на коньках, владение клюшкой. Примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) 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.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков 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.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. 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 в дальнейшем полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На предварительном этапе подготовки обучающихся уже следует уделять должное внимание технической подготовке юных хоккеистов.

Таблица №6. Приемы техники передвижения на коньках

№ пп	Тема	1 год	2 год	3 год
1.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+
2.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул		+	
3.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой		+	+
4.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот		+	+
5.	Бег скользящими ногами		+	+
6.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков от льда		+	+
7.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)		+	+
8.	Повороты по дуге переступанием двух ног		+	+
9.	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+
10.	Торможение плугом и полуплугом		+	+
11.	Старт с места лицом вперед		+	+
12.	Бег короткими шагами	+	+	+
13.	Торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на одной из и двух ногах		+	+
14.	Бег с изменением направления скрестными шагами (пробежка)		+	+
15.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+
16.	Бег спиной вперед, не отрывая коньки ото льда		+	+
17.	Бег спиной вперед переступанием ногами		+	+
18.	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+
19.	Повороты в движении на 180 ⁰ и 360 ⁰	+	+	+
20.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+
21.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления		+	+
22.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+
23.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+	+

Таблица №7. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ пп	Тема	1 год	2 год	3 год
1.	Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты)	+	+	+
2.	Ведение шайбы на месте	+	+	+
3.	Ведение шайбы, не отрывая крюка от шайбы	+	+	+
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки		+	+
5.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+	+
7.	Ведение шайбы коньками		+	+
8.	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+

9.	Обводка соперника на месте и в движении		+	+
10.	Длинная и короткая обводка		+	+
11.	Финт клюшкой		+	+
12.	Финт с изменением скорости и направления		+	+
13.	Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном		+	+
14.	Удар шайбы с длинным размахом		+	+
15.	Броски в процессе ведения, обводки и передача шайбы, броски с неудобной руки		+	+
16.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+
17.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника		+	+
18.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра		+	+
19.	Остановка толчок соперника грудью		+	+
20.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой		+	+
21.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+
22.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+	+

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. Обучение тактике начинается на спортивно-оздоровительном этапе в группах детей 5-8 лет.

Тактическая подготовка хоккеистов имеет два блока: тактика нападения и тактика защиты.

Тактика нападения включает в себя:

- Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

- Групповые взаимодействия. Передача, обучение передаче подкидкой, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и коротким замахом), передаче коньком. Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия

ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие;

Тактика защиты включает в себя:

- Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

- Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения в спортивных школах и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена. Это вид подготовки является основой практического изучения и совершенствования спортивной техники, физической и других видов подготовки в спорте.

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. В комплексе знаний, которые

составляют содержание интеллектуального образования спортсмена основными являются:

- Знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т.е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, её общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения;

- Знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т.д.);

- Спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д.

Поэтому первостепенное значение в интеллектуальном образовании спортсмена имеет система теоретических знаний, организуемых в связи с тренировкой, руководство его самообразованием и воспитанием познавательных интересов.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОККЕЯ

5.1. Материально-техническая оснащённость.

Материально-техническая оснащённость образовательного процесса – это необходимое условие успешного функционирования образовательной организации и реализации дополнительной общеразвивающей программы. Совершенствование материально-технического обеспечения образовательной организации современным спортивным оборудованием и инвентарем, информационно-техническими средствами способствует решению тех задач, которые стоят перед спортивной школой.

Таблица №9. Техническое оснащение занятий.

№п/п	Учебный материал	Условия выполнения программы
1.	Общая физическая / игровая подготовка	<u>Спортивная площадка:</u> универсальный игровой зал <u>Игровая площадка:</u> ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (11шт); тренажер для рук змейка (5 шт); кегли или фишки (15 шт)
3.	Специальная физическая подготовка	Хоккейный корт: ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная клюшки хоккейные (по кол-ву занимающихся)
4.	Техническая /тактическая подготовка	Хоккейный корт: ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная клюшки хоккейные (по кол-ву занимающихся)

5.2. Кадровые условия реализации Программы.

С целью реализации полноценного высокоэффективного процесса спортивной подготовки в рамках дополнительных образовательных программ

спортивной подготовки, профессиональная деятельность МКУ ДО «СШ «ЦРС» г. Иркутска базируется на определенных кадровых условиях:

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Соответствие уровня квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационные образовательные ресурсы.

В работе с обучающимися применяются:

- компьютеры, проекторы и экраны для демонстрации видеоматериала, различных изображений, проведения викторин и интеллектуальных игр;
- учебники по физической культуре, основам медицинских знаний, анатомии и физиологии человека;

- интернет-ресурсы (прохождение онлайн-тестирования в различных направлениях деятельности спортсменов, изучение курсов или посещение образовательных порталов);
- работа с приглашенными специалистами из различных сфер спортивной подготовки занимающихся.

В профессиональной деятельности тренера применяются:

- методические пособия, конспекты занятий, программы по видам спорта, нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта;
- участие в онлайн конкурсах, конференциях, семинарах, прохождение курсов повышения квалификации.

Перечень информационно-методического обеспечения.

Литературные источники:

3. Правила вида спорта «футбол», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 ноября 2021 г. № 901 с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 декабря 2022 г. № 1180.

Интернет–ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
2. Единая информационная площадка по направлению физическая культура и спорт в образовании: www.еип-фкис.рф