ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____А.А.Акавов
Приказ от 29.08.2025 г. № 440

Рабочая программа по виду спорта «хоккей»
(составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по хоккею)

Этап подготовки:
Спортивно-оздоровительный этап, первый год обучения
Возраст обучающихся: 4-6 лет
Сроки реализации программы: 1 год 4 месяца

Разработчики:
тренер-преподаватель А.С.Орлов
тренер-преподаватель Р.А.Миронов

Пояснительная записка

Рабочая программа (далее – Программа) составлена в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по хоккею ГАУ ДО ПО «СШ «Олимп».

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса, систему контрольных нормативов. Программа рассчитана на 1 год 4 месяца, количество часов - 330.

Нормативная часть Программы содержит режимы учебно-тренировочной работы, условия зачисления в группы обучающихся.

Методическая часть Программы содержит организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, контрольные нормативы.

Хоккей командно-игровой вид спорта. Хоккей – командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб. На матч обычно заявляют 17—22 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

Матч по хоккею состоит из трёх периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. В случае ничейного результата по окончании трёх периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются послематчевые броски (буллиты).

В группы для обучения по Программе зачисляются лица, достигшие возраста 4 лет (обучающиеся), имеющие разрешение врача и прошедшие вступительное тестирование. Занимаясь хоккеем, обучающиеся учатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий.

1. Нормативная часть

1.1. Цели и задачи Программы

Одной из концептуальных основ государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее - Учреждение) является сохранение и укрепление здоровья обучающихся в процессе обучения по Программе.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия хоккеем, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных

физических качеств обучающихся и на этой основе становление навыков скольжения.

В период обучения решаются следующие задачи:
- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- подготовка спортивного резерва;
- формирование у детей интереса к спорту и хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики игры в хоккей.

Результатами реализации Программы являются:
- формирование знаний, умений и навыков игры в хоккей;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий хоккеем по программе спортивной подготовки.

Учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря следующего года. Для обучающихся первого года Программа составляет 55 учебных недель и 14 недель каникул.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения по Программе очная. При реализации Программы используются как аудиторные, так и внеаудиторные занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

1.2. Режимы учебно-тренировочной работы

Продолжительность академического часа – 45 минут. Режим учебно-тренировочной работы представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

Режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество обучающихся в группе, человек	Количество часов в неделю, час	Количество занятий в неделю
1-й год	4	27	6	3

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, контрольные нормативы.

Таблица № 2

Объемы учебной нагрузки
на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	109
2	Специальная физическая подготовка	195
3	Теоретическая и психологическая подготовка	26
4	Контрольные нормативы	+
5	Всего часов	330

1.3. Порядок приема, условия зачисления обучающихся в группы

Прием в группы обучающихся осуществляется по результатам сдачи вступительного тестирования, приказом директора, по заявлению родителей (и иных законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься хоккеем.

При отборе поступающих для занятий по Программе учитываются критерии отбора, приведенные в таблице № 3.

Таблица № 3

Контрольные нормативы вступительного тестирования

№ п/п	Нормативы
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
3.	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
4.	Бег 20 м (не более 7,5 с)

2. Методическая часть

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

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

Комплектование учебных групп первого года обучения начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием. Расписание составляется по представлению тренеров-преподавателей с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не превышает двух часов (один академический час равен 45 минутам).

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Для обеспечения образовательного процесса в группах обучающихся по Программе к основному тренеру-преподавателю дополнительно могут привлекаться другие тренеры-преподаватели и специалисты.

2.1. Организационно-методические указания

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

При планировании и проведении занятий с обучающимися учитываются их возрастные особенности. Строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с обучающимися этого возраста уделяют должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Возрастные особенности развития основных движений. Физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста отображены в таблице № 4.

Таблица № 4

Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей обучающихся

Потенциал	Показатели	Возраст детей, лет			Сенситивный период, лет
		4	5	6	
Физический	Ловкость	1,4	0,6	-	4
	Выносливость	0,7	1,3	-	5
	Статическая сила	1,2	0,8	-	4
	Быстрота	1,4	0,6	-	4
	Скоростная сила	0,8	1,1	-	5
	Динамическая сила	1,1	0,9	-	4
	Гибкость	0,9	1,1	-	5
	Умеренный рост	4	3	-	4-5
Функционально-двигательный	Дифференцировка силовых напряжений	1,3	1,4	0,3	4-6
	Дифференцировка пространственных параметров	1,2	0,8	1,0	4,6
	Ориентационные способности	1,3	0,7	1,0	4,6
	Координационные способности	1,2	1,0	0,8	4-5

Примечание: интенсивность темпов роста развития:
больше или равно 1,5 – ускоренный рост;
больше или равно 1 – умеренный рост;
меньше 1 – замедленный рост.

При разучивании какого-либо упражнения, приема техники с обучающимися, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

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

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

2.2. Учебный план

Учебный план подготовки обучающихся – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки обучающихся. При составлении учебного плана учитывается специфика хоккея, возрастные особенности обучающихся, основополагающие положения теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально определяют оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки. Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- с увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки;
- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку;
- постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема игровых нагрузок.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки учитывается возраст обучающихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами.

Объемы других разделов, таких как контрольные нормативы, восстановительные мероприятия специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую физическую и специальную физическую подготовку, включая техническую, тактическую и теоретическую подготовку,

Периодизация подготовки в учебных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений, т.е. средств, характерных для игровых видов спорта, в частности хоккея.

Обучение основам техники хоккея происходит в условиях наземной подготовки (в зале). Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению технике, тактике, скольжению.

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий.

В таблице № 5 представлен годовой учебно-тренировочный план.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	109
2	Специальная физическая подготовка, из них: Техническая подготовка Тактическая подготовка	195 50 33
4	Теоретическая подготовка	26
5	Контрольные нормативы	+
	Всего	330

Особенность Программы – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому учебный материал в годичном цикле распределяют по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления обучающихся. Задачей первого года обучения является набор максимально большего количества обучающихся и формирование у них интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Планы распределения учебных часов в группах по годам обучения представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план для группы первого года обучения

Виды подготовки	Месяцы																Всего за год, час
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Объем по видам подготовки (в часах)																	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	26
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	8	8	8	8	8	9	9	8	0	0	0	9	8	9	8	109
Специальная физическая подготовка (СФП), в том числе техническая подготовка	14	16	15	16	12	14	15	16	16	0	0	0	15	16	14	16	195
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	+	+
Итого:	25	26	25	26	22	24	26	27	26	0	0	0	26	26	25	26	330

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2025 год

Таблица 7

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
СОГ-1, 6 ак.час/нед.	18.00-18.30 ОФП 18.30-19.30 ЛЁД	Выходной	18.00-18.30 ОФП 18.30-19.30 ЛЁД	Выходной	18.00-18.30 ОФП 18.30-19.30 ЛЁД	Выходной	Выходной

2.3. Программный материал для практических занятий

2.3.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка обучающихся имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения:

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; 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 поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: с гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта: футбол, баскетбол.

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

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у обучающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. 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 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, толкание ядра. Упражнения 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, стойки на голове и руках. Упражнения в равновесии 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. Спортивные игры – футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

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

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 обучающихся на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. 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. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. 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 другого

затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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 в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

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.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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 с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

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

2.4.2. Техническая подготовка

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

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

В таблицах № 8 и № 9 представлены основные средства по обучению технической подготовленности полевого игрока.

Таблица № 8

Приемы техники передвижения на коньках

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

Таблица № 9

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Обучение основной стойке хоккеиста
2	Обучение владением клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий
3	Ведение шайбы на месте
4	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед
7	Обводка соперника на месте и в движении
8	Длинная обводка
9	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
10	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
11	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы
12	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
13	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания

2.4.3. Тактическая подготовка

В таблице № 10 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

Таблица № 10

Тактическая подготовка

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

Тактическая подготовка является важной составляющей системы подготовки обучающихся.

3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время проведения занятия, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.
Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность, вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся коррективы.

Теоретическая подготовка в группах проводится в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований.

В таблице № 11 представлен план теоретической подготовки обучающихся.

Таблица № 11

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Период обучения
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Его значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	апрель, октябрь
2.	История вида спорта. Развитие хоккея	История зарождения и развития хоккея как вида спорта. История и развитие хоккея в СССР. Советские и российские хоккеисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История хоккея в регионе.	январь, февраль
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы	декабрь, май

	организм спортсмена	выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности хоккея, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности, хоккеем. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для хоккея, уход за ними и хранение. Заточка коньков, станок для заточки. Экипировка хоккеиста.	октябрь, март, ноябрь
5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.	май, ноябрь

6.	Правила поведения в Ледовом дворце	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.	сентябрь, декабрь, сентябрь
7.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	Соблюдение правил внутреннего распорядка. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям хоккеем. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	весь период обучения
8.	Основы техники безопасности	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	октябрь, февраль, сентябрь, ноябрь
9.	Основы техники и технической подготовки	Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Средства, методы, и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.	весь период обучения
10.	Правила соревнований по хоккею	Правила соревнований по хоккею.	ноябрь-декабрь

4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (общей физической, специальной физической, технической, тактической, игровой) и проводится в ходе образовательного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки обучающихся, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

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

В процессе подготовки обучающегося чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик обучающегося зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать обучающегося 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.

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

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие обучающимися ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовки.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации образовательного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер-преподаватель должен четко сформулировать игровое задание каждому обучающемуся.

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

Эффективность игровой деятельности обучающихся в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях обучающийся 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 обучающегося 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.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают обучающемуся 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 обучающегося уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

5. Воспитательная работа

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

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

- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности Учреждения;
- самовоспитание обучающегося – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

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

Воспитательные средства, используемые в работе:
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование традиций:
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.

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

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

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

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

Наиболее важным в формировании обучающегося как хоккеиста, является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к 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. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий.

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

6. Контроль за подготовкой обучающихся

6.1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления образовательным процессом.

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

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

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

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

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В его программу входят оценки:

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

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

Наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- контроль уровня подготовленности обучающегося (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности);

- оценка и контроль текущего состояния обучающегося осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого обучающегося чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

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

К показателям объема тренировочной нагрузки следует отнести количество:

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

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности.

В таблице № 13 представлены контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для обучающихся по Программе.

Таблица № 13

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для обучающихся по Программе

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения 1 год
1	Бег 20 м с высокого старта	Не более 7 сек
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Не менее 90 см
3	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Не менее 7 раз
4	Бег на коньках 20 м	Не более 7 сек
5	Бег на коньках спиной вперед 20м	Не более 13 сек
6	Бег на коньках слаломный без шайбы	Не более 20 сек
7	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	Не более 20 сек
8	Бег на коньках челночный 6х9 м	-
Критерии успешной сдачи нормативов		Выполнено 4 норматива из 8