

Муниципальное автономное учреждение  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Вымпел»  
(МАУ «ФОК «Вымпел»)  
ул. Володарского, д. 3Г, г. Трубчевск, Брянская обл., 242220  
тел.: 8 (48352) 2-70-07, 2-62-26, факс: 8 (48352) 2-70-07, e-mail: fok.vimpel@yandex.ru  
ОКПО 22337303, ОГРН 1143256012107, ИНН/КПП 3252502597/325201001

---

«Утверждаю»  
Заведующий ДЮСШ по зимним видам спорта  
МАУ «ФОК «Вымпел»  
Н. М. Малаев



Рабочая программа  
по хоккею с шайбой  
для спортивно-оздоровительного этапа  
первого года обучения

Срок реализации: 1 год  
Составитель:  
Тренер-преподаватель по хоккею с шайбой  
А.И. Кашевич

г. Трубчевск, 2019 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть.....	5
2. Методическая часть.....	13
2.1. Учебный план.....	14
2.1.1. Годовой учебный план тренировочных занятий спортивно-оздоровительного этапа.....	15
2.1.2. План годичного цикла подготовки.....	15
2.1.3. Тематическое планирование для СОГ 1-го года обучения.....	16
2.2. Формы, методы и средства организации учебно-тренировочной работы.....	19
2.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	19
2.4. Материально-техническое обеспечение.....	21
3. Программный материал.....	21
3.1. Общая физическая подготовка.....	21
3.2. Специальная физическая подготовка.....	22
3.3. Техническая подготовка.....	23
3.4. Тактическая подготовка.....	29
3.5. Теоретическая подготовка.....	29
4. Психологическая подготовка.....	30
5. Воспитательная работа.....	32
6. Система контроля и зачетные требования.....	33
7. Медицинское обследование.....	35
8. Список используемой литературы.....	38

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по хоккею с шайбой для спортивно-оздоровительных групп первого года обучения (далее - Программа) разработана в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по хоккею с шайбой ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел».

Хоккей один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Все это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, и определяет особенности ее структуры и содержания.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания.

Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

При разработке Рабочей программы по хоккею с шайбой для спортивно-оздоровительных групп первого года обучения были использованы следующие **нормативные документы:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Письмо от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 о направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации Министерства спорта Российской Федерации;

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);

Устав МАУ «ФОК «Вымпел»;

Положение о специализированном структурном подразделении ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел»;

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею с шайбой ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел».

Рабочая программа по хоккею с шайбой для спортивно-оздоровительных групп первого года обучения является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах первого года обучения по хоккею ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел».

Данная программа составлена на основе программы Хоккей: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Савин В.П., Удилов Г.Г., Королёв Ю.В. - М.: Советский спорт, 2012. Программа разработана с учетом требований законодательства в областях образования, физической культуры и спорта.

Рабочая программа по хоккею с шайбой для спортивно-оздоровительных групп первого года обучения ориентирована на базовую общую физическую подготовку детей, с освоением начальных технико-тактических действий в хоккее с шайбой.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы обоснована целью федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" - создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом, и повышение эффективности подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Эта цель может быть достигнута путем повышения интереса различных категорий граждан Российской Федерации к занятиям физической культурой и спортом посредством разработки физкультурно-оздоровительных программ для различных слоев населения.

**Новизна** программы заключается том, что:

- в отличие от типовой программы спортивной подготовки, по данной программе возможно обучение хоккею детей дошкольного возраста;

- спортивно-оздоровительный этап в многолетнем процессе спортивной подготовки выделен как самостоятельный, завершённый период, создающий предпосылки для успешного обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта, разработанной в соответствии с федеральными государственными требованиями;

- за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, проводимых по окончании, приняты тесты которые используются в ДЮСШ в качестве приемных нормативов для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по хоккею. Таким образом, сохраняется преемственность программ и соблюдается принцип непрерывности спортивной подготовки.

**Целесообразность** реализации дополнительной общеразвивающей программы по хоккею с шайбой определена наличием материально-технической базы (ледовый дворец с искусственным льдом, инвентарь и оборудование), квалифицированного тренера и запросом со стороны родителей нашего города, района и близлежащих районов области на организованные занятия хоккеем с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

**Цель программы** - физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий хоккеем с шайбой.

**Основные задачи программы:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях хоккеем;
- обучение основам техники и тактики игры в хоккей;
- создание условий для освоения дополнительных знаний в области физической культуры,
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие основных физических качеств и двигательных способностей с учетом их индивидуальных особенностей;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных к хоккею детей.

## 1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа рассчитана на детей 5 – 17 лет (для учащейся молодежи до 21 года). **Минимальный возраст** зачисления детей в спортивно-оздоровительную группу первого года обучения – 5 лет. В порядке исключения могут быть зачислены дети 4 лет визуально с хорошо развитыми физическими данными.

**Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.**

Первые 7 лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими свойствами основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности являются лишь основой для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая ребенка среда и воспитание. Поэтому очень важно создавать такие условия и так организовывать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительное эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

Особенностью *центральной нервной системы* ребенка первых лет жизни является незаконченность морфологической структуры и функционального развития коры головного мозга, которое осуществляется в последующие годы под влиянием внутренних и внешних раздражителей.

На базе врожденных безусловных рефлексов (оборонительный, защитный, пищевой, ориентировочный) происходит развитие высшей нервной деятельности. Уже с первых недель жизни ребенка возможно образование условных рефлексов на зрительный

и слуховой раздражитель, а также на самые различные внешние раздражители. С возрастом образование условных рефлексов происходит быстрее.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Хотя условные рефлексы и вырабатываются быстро, но закрепляются они не сразу, и навыки ребенка вначале непрочны. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Кроме того у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Таким образом, для образования определенных двигательных навыков и закрепления их как условных рефлексов, т. е. образования двигательного стереотипа, требуется определенная повторность и последовательность применения раздражителей. Таковыми раздражителями являются физические упражнения, проводимые по определенному плану.

При систематических занятиях физическими упражнениями, при повышении мышечной нагрузки у детей от 4 до 7 лет происходит более интенсивное развитие двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности.

Физическое развитие в раннем и дошкольном возрасте характеризуется непрерывным изменением основных показателей — *роста, веса, окружности головы, грудной клетки.*

*Рост* ребенка за первый год жизни увеличивается примерно на 25 см — это наибольшая прибавка за весь дошкольный период. К 5 годам рост ребенка по сравнению с первоначальным удваивается.

*Вес* ребенка после года жизни равномерно растет, увеличиваясь на 2-2,5 кг за год, и к 6-7 годам отмечается удваивание веса годовалого ребенка.

Изменение *окружности головы* в раннем возрасте определяется, в основном, увеличением массы головного мозга.

Положительное влияние физических упражнений сказывается не только на уровне физического развития детей, но и на улучшении телосложения — увеличивается количество детей с гармоничным физическим развитием.

*Костная система* детей более богата хрящевой тканью, чем у взрослых. Поэтому кости детей мягкие, гибкие, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов (физические упражнения, не соответствующие функциональным и возрастным возможностям детей, не соответствующие росту ребенка обувь, одежда, мебель и т. п.).

Образование поясничных изгибов, имеющее на первых порах функциональный характер, постепенно закрепляется в определенной форме осанки. К моменту поступления ребенка в школу шейный и грудной изгибы приобретают морфологическую устойчивость. Поясничный изгиб формируется только к 11-12 годам.

*Формирование свода стопы* происходит наиболее интенсивно с началом ходьбы и продолжается в течение всего дошкольного возраста. Поэтому необходимо уделить особое внимание подбору в дошкольном возрасте соответствующей обуви, использовать упражнения для укрепления и правильного формирования сводов стопы.

Интенсивное развитие скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Относительно высокая по сравнению со взрослыми подвижность суставов у детей раннего возраста зависит от большей эластичности их мышц, сухожилий и связок.

*Мышечная система* у ребенка раннего возраста развита еще недостаточно по сравнению со взрослым человеком, и мышечная масса составляет около 25% веса его тела, тогда как у взрослого она равна в среднем 40-43%.

По мере развития движений ребенка увеличивается масса и сократительная способность мышечной ткани. Увеличение силы мышц во многом определяется постепенно возрастающей физической нагрузкой при занятиях физическими упражнениями.

За дошкольный период происходит выраженная перестройка деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем на более экономный и эффективный уровень функционирования, в связи с чем возрастают функциональные возможности детей при выполнении мышечной деятельности.

В первые годы жизни *сердечно-сосудистая система* ребенка претерпевает значительные морфологические и функциональные изменения. Вес сердца увеличивается с 70,8 г у детей 3-4 лет до 92,3 г в 6-7 лет, благодаря чему увеличивается сила сердечных сокращений и повышается работоспособность сердца.

Отмечается возрастная перестройка и адаптация функции дыхания к мышечным нагрузкам. Частота дыхания с возрастом уменьшается: к концу первого года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу третьего — 25-30, а в 4-7 лет — 22-26. С возрастом нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция в 2-2,5 раза, потребление кислорода — почти в 2 раза. Эти данные свидетельствуют о том, что функциональные возможности детей велики и вполне обеспечивают потребности роста и развития.

В процессе тренировки совершенствуются ответные реакции дыхательной системы. При мышечных нагрузках увеличение легочной вентиляции происходит за счет углубления дыхания, а не его учащения.

Деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем с возрастом становится более экономной. Это определяется не только особенностями возрастного развития, но и повышением функциональных возможностей при занятиях физическими упражнениями. Так, пульсовая стоимость единицы работы (количество пульсовых ударов на 1 кг/мин работы) у детей с 3 до 7 лет снижается в 2 раза, а у тренированных — в 2,5 раза, кислородное обеспечение 1 кг/мин работы — соответственно в 1,5 и в 1,8 раза.

Способность к выполнению непрерывной работы возрастает с 10 до 20-30 мин, при этом общий объем работы увеличивается примерно в 2,5 раза.

Физическая работоспособность детей зависит от особенностей физического воспитания. Различные по своей интенсивности двигательные режимы обеспечивают различный уровень физической работоспособности детей.

Применение физических упражнений требует от организма ребенка значительных напряжений и согласованности действий всех основных систем, поэтому на каждом возрастном этапе следует учитывать особенности развития, соответственно организовывать двигательную деятельность детей и строго дозировать физическую нагрузку (например, длительность занятий, число повторений упражнений, их трудность и т. д.).

Знание особенностей морфофункционального развития детей на каждом возрастном этапе позволит более эффективно использовать средства физического воспитания для совершенствования организма ребенка и повышения его умственной и физической работоспособности.

### **Возрастные особенности развития детей 3-5 лет**

- Снижение интенсивности процессов роста.
- Изменение пропорций тела.
- Появление половых различий в строении тела.
- Высокий уровень обменных процессов (интенсивная работа сердца и дыхания).
- «Брюшное» дыхание, обеспечивается работой диафрагмы и мышц пресса.
- Терморегуляция несовершенна.

- Интенсивное развитие движений (бег, ходьба, естественные локомоции) при несовершенной координации согласованных движений рук и ног
- Совершенствование координации движений и зрительно-пространственного восприятия.
  - Тесное взаимодействие зрительного восприятия и двигательных действий.
  - Совершенствование мышечно-связочного аппарата, развитие гибкости.
  - Интенсивное развитие памяти, мышления, воображения.
  - Возникновение и развитие сюжетно-ролевых игр.
  - Общение со сверстниками.

#### **Возрастные особенности развития детей 5-7 лет**

- «Ростовой скачок» — интенсивное увеличение весо-ростовых показателей.
- Изменение соотношений размеров головы и туловища.
- Увеличение длины верхних и нижних конечностей.
- Появление точек окостенения в позвонках, формирование осанки.
- Интенсивное совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
  - АД 80/50-110/70 мм рт. ст.
  - ЧСС снижается до 80-85 уд/мин.
  - Условные рефлексы вырабатываются быстро, но они неустойчивы.
  - Неустойчивое внимание.
  - Быстрое развитие утомления.
  - Неустойчивость двигательных стереотипов (большое количество повторений для закрепления новых движений).
  - Развитие и совершенствование быстроты движений.
  - Сохраняется большая потребность в движениях.
  - Совместное взаимодействие в командных играх.

#### **Возрастные особенности развития детей школьного возраста.**

Наиболее интенсивные темпы *роста* организма ребенка школьного возраста наблюдаются в пубертатном периоде, в возрасте 11-15 лет. Если до 10 лет мальчики и девочки имеют примерно одинаковые темпы увеличения тотальных размеров тела, то с 11 до 12 лет девочки опережают мальчиков, а в 13-14 лет мальчики опережают девочек в темпах увеличения роста. В 14-15 лет наступает период относительного равновесия в темпах роста. После 15 лет мальчики опережают девочек по темпам роста. В 16-17 лет увеличение роста девочек в основном, прекращается. У мальчиков окончание периода роста отмечается приблизительно к 18-19 годам.

*Грудная клетка* ребенка к 7-8 годам приобретает цилиндрическую форму вследствие увеличения поперечного диаметра верхней ее части. В период полового созревания в формировании грудной клетки появляются половые различия. Они связаны с разными типами дыхания: у юношей формируется брюшной, а у девушек — грудной тип дыхания. Для брюшного типа дыхания характерно активное участие в акте вдоха нижней части грудной клетки (нижних ребер), для грудного — верхней.

Формирование *суставов и суставных поверхностей костей* завершается к 18-19 годам. Дифференцировка суставных сумок заканчивается к 13-14 годам, а через 1-2 года суставные поверхности костей покрываются типичным для взрослых людей гиалиновым хрящом. Иннервационный аппарат суставов и суставных сумок в 13-14-летнем возрасте не отличается от взрослого.

Для раннего детства, как уже отмечалось, характерно быстрое увеличение *мышечной массы* туловища. Развитие мелких мышц верхних конечностей ускоряется в 6-7-летнем возрасте. Ребенок приобретает к этому возрасту способность к тонким и точным движениям пальцами рук. Анатомический поперечник мышц к 16-17 годам достигает



показателей взрослого человека, однако рост мышц в длину продолжается значительно дольше — до 23-25 лет. Он завершается одновременно с ростом тела в длину.

Первые различия в изменении мышечной массы проявляются особенно отчетливо в возрасте 13-14 лет. Мальчики быстро обгоняют девочек в увеличении массы мышц. Временное преобладание у них роста над массой тела сменяется гармоничным увеличением мышечной массы.

*Сухожильные структуры* у детей развиты слабо. До 6-7-летнего возраста мышцы прикрепляются к костным бугристостям непосредственно, без сухожилий. Соединительнотканые структуры аппарата движения (фасции, апоневрозы, связки) приобретают черты морфологической зрелости к 12-14 годам. Возрастает их прочность. Если у детей 7-9 лет прочность ахиллова сухожилия на разрыв составляет около 200 кг, то в 13-14 лет — 300 кг, а в 17-18 лет — около 400 кг.

В фазовой структуре *сердечных сокращений* особенно значительные изменения наблюдаются в период полового созревания, когда на протяжении 3-4 лет (от 12 до 15-16 лет) размеры и масса сердца увеличиваются почти вдвое. В соотношении фаз сердечного цикла у 11-14-летних подростков создаются предпосылки для увеличения ударного и уменьшения остаточного объема крови.

Эти особенности фазовой структуры сердечного сокращения являются, по-видимому, следствием интенсивных функциональных и структурных изменений сердца в связи с высокими темпами полового созревания в подростковом возрасте.

*Частота сердечных сокращений* (ЧСС) в 7-8-летнем возрасте составляет 90-92 удара в минуту, в 9-10-летнем — 86-88 уд./мин. К 11-12-летнему возрасту пульс снижается до 82-84 уд./мин. Частота пульса у девочек выше, чем у мальчиков.

Способность к поддержанию усиленной мышечной работой функций сердечнососудистой системы с возрастом увеличивается. Возрастные различия в адаптации *сердечно-сосудистой системы* к физическим нагрузкам могут проявляться как в частоте типов реакции, так и в количественных величинах в пределах одного типа реакции (например, нормотонического). У взрослых спортсменов адаптация сердца к нагрузке происходит за счет увеличения систолического объема сердца при меньшей ЧСС. У подростков отмечается более выраженная пульсовая реакция на нагрузку.

В период пубертатного развития тип реакции на нагрузку и выраженность адаптационных функциональных перестроек зависит от степени *биологической зрелости*. При одинаковом паспортном возрасте подростки, имеющие более высокую степень биологической зрелости, адаптируются к нагрузке лучше, чем их сверстники. Высокие темпы увеличения роста тела в длину в пубертатном периоде могут сопровождаться ускоренным увеличением массы сердечной мышцы, при этом клапанный аппарат сердца зачастую несколько отстает в своем развитии. Вследствие морфологической диспропорции створки клапанов сердца смыкаются во время систолы желудочков не полностью. Часть крови желудочков возвращается обратно в предсердия, и возникает систолический шум. С возрастом эти явления бесследно проходят.

В младшем школьном возрасте завершается формирование легочных альвеол. С 7-8 лет количество их практически не изменяется, но масса и объем легочной ткани и воздухоносных путей продолжают увеличиваться до окончания пубертатного периода. С началом полового созревания увеличивается суммарный просвет бронхов и бронхиол.

Показатели *внешнего дыхания* — *жизненная емкость легких (ЖЕЛ)*, *минутный объем дыхания (МОД)*, *максимальная вентиляция легких (МВЛ)*, *проницаемость легочных альвеол для  $O_2$  и  $CO_2$*  закономерно увеличиваются с возрастом и по мере развития тренированности.

Величина ЖЕЛ у детей 8-9 лет находится в пределах 1700-2200 мл. В пубертатном периоде увеличиваются темпы прироста мощности дыхательного аппарата. С 11-12 лет до 17-18 лет легочная вентиляция возрастает в 1,5 раза и достигает величин взрослых людей.

Высокая интенсивность легочной вентиляции у детей в известной степени компенсирует более низкую, чем у взрослых, способность извлекать кислород из вдыхаемого воздуха (коэффициент утилизации). У детей младшего школьного возраста 1 л кислорода извлекается из 29-30 л (для сравнения: у взрослого человека — из 24-25 л).

Увеличение темпов прироста способности крови к переносу кислорода наблюдается в пубертатном периоде. Одновременно растет способность подростка переносить гипоксические состояния, связанные с мышечной работой или недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе. В 14-15 лет подростки способны выполнять работу при снижении оксигенации крови вдвое больше, чем дети 8-9 лет.

С возрастом отмечается увеличение показателей *максимального потребления кислорода (МПК)* как в абсолютных его значениях, так и на единицу массы тела. МПК становится выше у тренированных детей по сравнению с нетренированными с 10-12-летнего возраста. В 8-9-летнем возрасте эти различия незначительны.

#### **Возрастные особенности развития детей от 7 до 10 лет**

- Завершение ростового скачка (5-7 лет).
- До начала пубертатного скачка (11-13 лет) самые низкие темпы роста длины и массы тела ребенка:

— 3-4 см в год — длина тела;

— 2-3 кг в год — масса тела.

- Снижение относительного содержания подкожного жира.
- Индивидуально-типологические особенности телосложения.
- Пропорции тела похожи на взрослого человека.
- Позвоночник продолжает расти, завершается формирование физиологических изгибов.
- Мышцы эластичны и богаты водой, но беднее, чем у взрослых, белковыми веществами, жирами и неорганическими соединениями.
- Морфофункциональные изменения в органах и системах (сердечно-сосудистая, дыхательная) создают благоприятные условия для тренировки.

#### **Изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах**

- Возрастаение емкости легких с 1100 мл до 2200 мл.
- Развитие сети легочных капилляров.
- Частота дыханий составляет 18-24 движения в минуту.
- Увеличение объемов полостей сердца.
- Высокая эластичность сосудов.
- Небольшой просвет сосудов.
- Невысокие показатели АД.
- Постепенное снижение показателей ЧСС в покое:
  - 7-8 лет — 80-92 уд/мин;
  - 9-10 лет — 76-92 уд/мин;
  - 11-12 лет — 72-90 уд/мин.

#### **Развитие физических качеств детей 7-10 лет**

- В 9-10 лет «расцвет» аэробных возможностей.
- Интенсивное нарастание практически всех двигательных способностей.
- 7-10 лет — сенситивный период развития координации движений.
- Дифференцировка степени мышечных усилий.
- Интегральная оценка пространственно-временных характеристик.
- Улучшение чувства ритма.
- 6-10 лет — «пик» развития гибкости.
- Начало развития качества быстроты в 8-10-летнем возрасте.

### **Возрастные особенности развития подростков**

- Период полового созревания.
- Организм перестраивается от особенностей функционирования по детскому типу к взрослому.
- Интенсивное изменение роста-весовых показателей.
- Повышенный обмен веществ.
- Резкое повышение деятельности желез внутренней секреции.
- Большие индивидуальные особенности в развитии.
- Серьезные психологические и социальные перестройки.

### **Изменение показателей развития вегетативных систем подростков**

- Активизация деятельности желез внутренней секреции.
- Появление вторичных половых признаков.
- Увеличение длины тела до 5-8 см в год.
- Увеличение роста за счет роста трубчатых костей.
- Увеличение массы тела до 4-8 кг в год у девочек и до 7-8 кг в год у мальчиков.
- Увеличение объема легких.
- Формирование типа дыхания: девочки — грудной, мальчики — брюшной.
- Рост кровеносных сосудов отстает от роста сердца (повышается АД, нарушается сердечный ритм, появляется быстрая утомляемость).
- Повышение обмена веществ.
- Улучшение адаптационных возможностей организма.
- Повышение возбудимости ЦНС.

### **Срок реализации программы 1 года.**

**Наполняемость** спортивно-оздоровительных групп от 15 до 30 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по хоккею с шайбой осуществляется в соответствии с действующим законодательством на основании заявления совершеннолетних обучающихся или родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и заключенного договора. ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел» по данной программе принимает всех желающих заниматься хоккеем с шайбой, не имеющих медицинских противопоказаний и в соответствии с возрастными требованиями в объеме муниципального задания.

#### **При приеме необходимо предоставить:**

- заявление о зачислении от двух родителей (законных представителей) ребенка;
- копию свидетельства о рождении или паспорта ребенка;
- копии паспортов родителей (законных представителей);
- копию медицинского страхового полиса ребенка;
- 2 фото размером 3\*4;
- медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка и отсутствия противопоказаний к занятиям выбранного вида спорта.

Прием заявлений и документов осуществляется с 15 августа по 15 сентября. Добор в группы обучения при наличии свободных мест осуществляется в течение всего учебного года.

Спортивно-оздоровительные группы могут формироваться как из вновь зачисляемых учащихся в ДЮСШ, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься хоккеем, при наличии всех необходимых условий для реализации дополнительной общеразвивающей программы по хоккею с шайбой.

Основными формами организации деятельности обучающихся являются учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам.

### Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Этапы подготовки	Возраст	Наполняемость групп (мин/макс)	Недельная учебно-тренировочная нагрузка (ч.)	Максимальная продолжительность занятия (ак.час)	Требования по спортивной подготовленности на конец
Спортивно-оздоровительный 1-ый год обучения	(4)5-17 лет	10/30	6	2	Выполнение нормативов по ОФП

**Критериями** успешности прохождения обучающимися программы являются:

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

**Результатами** реализации Программы являются:

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

В каникулярное время ДЮСШ может организовывать в установленном порядке учебно-тренировочные сборы, спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей.

Занятия, направленные на освоение теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и выполнения проектов на практических занятиях. Практический материал программы изучается на занятиях, проводимых в групповой форме.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по медицинскому контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

На время отпуска и праздничных выходных дней тренера-преподавателя учащимся даются индивидуальные задания.

#### Платные образовательные услуги

Учреждение может оказывать платные образовательные услуги в области физической культуры и спорта (учебно-тренировочные сборы, спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей).

#### Порядок предоставления платных образовательных услуг

Платные образовательные услуги осуществляются на договорной основе и не могут быть оказаны вместо и/или в рамках исполнения муниципального задания Учреждения.

При приеме на платной основе заключается договор между Учреждением и родителем (законным представителем) (группой родителей), подписание которого является обязательным для обеих сторон.

Стоимость дополнительных образовательных услуг устанавливается на основании действующего прейскуранта платных услуг, утвержденных учредителем.

## 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 и упражнений.

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

Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 36 недель.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапом спортивной подготовки, опираясь на Санитарно-эпидемиологические правила и нормативные СанПиН 2.4.4.3172-14, и не превышает 2 академических часов (90 мин.).

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.

Таблица 2

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

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

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

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

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

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

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

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое 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.

Инструкторскую и судейскую практику начинать применять не ранее 14 лет.

Планирование занятий в группах и распределение учебного материала производится на основании учебного плана и годового плана-графика.

### **2.1. Учебный план**

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Разработанный учебный план подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Дополнительно (вне рамках муниципального задания) - 3 недели учебно-тренировочных сборов на договорной платной основе.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.
- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- 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 и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Таблица 3

### 2.1.1. Годовой учебный план тренировочных занятий спортивно-оздоровительного этапа, ак. час (45 мин.)

№ п/п	Виды подготовки	1 год
1.	ОФП	106
2.	СФП	24
3.	Техническая подготовка	46
4.	Тактическая подготовка	14
5.	Игровая, соревновательная подготовка	12
6.	Теоретическая подготовка	12
7.	Медицинское обследование	<i>(вне сетки)</i>
8.	Контрольные испытания	2
9.	Самостоятельная работа	+
10.	<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>

### 2.1.2. План годичного цикла подготовки

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

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее 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 течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачей этого этапа будет

являться набор в первый год максимально большего количества юных хоккеистов 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 этап начальной подготовки. Динамика распределения нагрузок этапа предварительной подготовки говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от начала года к концу

Таблица 4

**Примерный план-график распределения программного материала в  
годовом цикле для СОГ 1-го года обучения**

Вид подготовки	Кол-во час.	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ОФП	<b>106</b>	13	13	12	12	10	11	12	12	11
СФП	<b>24</b>	2	3	3	3	2	2	3	3	3
Техническая подготовка	<b>46</b>	5	5	6	5	5	5	5	5	5
Тактическая подготовка	<b>14</b>	1	1	2	2	1	2	2	2	1
Игровая подготовка	<b>12</b>	1	2	2	1	1	1	2	1	1
Контрольные испытания	<b>2</b>									2
Всего часов тренировочной нагрузки	<b>204</b>	22	24	25	23	19	21	24	23	23
Теоретическая подготовка	<b>12</b>	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Медицинское обследование <i>Вне сетки часов</i>										
Самостоятельная работа		Вне сетки								
Всего	<b>216</b>	24	26	27	24	20	22	25	24	24

**2.1.3. Тематическое планирование для СОГ 1-го года обучения**

Таблица 5

Номер УТЗ	Содержание программного материала	Дата проведения (месяц)
1-5	1. Провести инструктаж по технике безопасности 2. Общая физическая подготовка 3. Специальная физическая подготовка 4. Техническая подготовка: основная стойка хоккеиста, скольжение на двух коньках с опорой руками на конус.	Сентябрь



	5.Тактическая подготовка: маневрирование на коньках 6. Теория: физическая культура и спорт	
6-12	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: основная стойка хоккеиста, скольжение на двух коньках с опорой руками на конус. 4. Теория: физическая культура и спорт 5.Учебные и тренировочные игры	
1-6	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой 4.Тактическая подготовка: Отбор шайбы клюшкой 5.Учебные и тренировочные игры	Октябрь
7-13	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	
1-6	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот 4.Тактическая подготовка: действия без шайбы 5. Теория: правила игры в хоккей	Ноябрь
7-13	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот 4.Тактическая подготовка: действия без шайбы 5. Учебные и тренировочные игры 6. Теория: правила игры в хоккей	
1-5	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: бег скользящими шагами 4.Тактическая подготовка: Передачи шайбы – короткие 5. Учебные и тренировочные игры 6. Теория: самоконтроль и предупреждение травм	Декабрь
6-12	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: бег скользящими шагами 4.Тактическая подготовка: Передачи шайбы – короткие, средние, длинные 5. Теория: самоконтроль и предупреждение травм	
1-5	1.Провести инструктаж по технике безопасности 2. Общая физическая подготовка 3. Специальная физическая подготовка 4. Техническая подготовка: повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда 5.Тактическая подготовка: Перехват и остановка шайбы 6.Учебные и тренировочные игры	Январь
	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	

6-10	3. Техническая подготовка: повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда 4.Тактическая подготовка: Перехват и остановка шайбы	
1-5	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) 4.Тактическая подготовка: Передачи по льду , в крюк клюшки партнера. 5.Учебные и тренировочные игры	Февраль
6-11	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) 4.Тактическая подготовка: Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место.	
1-5	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: повороты по дуге переступанием двух ног 4.Тактическая подготовка: повороты по дуге переступанием двух ног 5.Учебные и тренировочные игры	Март
6-12	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: повороты по дуге переступанием двух ног 4.Тактическая подготовка: повороты по дуге переступанием двух ног	
1-6	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: торможение плугом и полуплугом, старт с места лицом вперед 4.Тактическая подготовка: торможение плугом и полуплугом, старт с места лицом вперед	Апрель
7-13	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: бег короткими шагами, торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах 4.Тактическая подготовка: бег короткими шагами, торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах 5.Учебные и тренировочные игры	
1-5	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда 4.Тактическая подготовка: боковые перебежки	Май
6-12	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: бег спиной вперед переступанием ног	

## 2.2. Формы, методы и средства организации учебно-тренировочной работы

Формами организации учебно-тренировочной работы являются на спортивно – оздоровительном этапе - групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач урока, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвивающие, специально–подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача основной части – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

В заключительную часть урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

Средства обучения:

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.
- Подготовительные упражнения.
- Игры.
- Упражнения для обучения техники двигательного действия.
- Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия.

Методы организации занимающихся:

- Фронтальный метод.
- Поточный метод.
- Метод групповых занятий.
- Круговой метод.
- Метод индивидуальных заданий.

## 2.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям хоккеем допускаются занимающиеся: отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе имеющие допуск врача и прошедшие инструктаж по мерам безопасности.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на льду (повреждение головы, туловища, нижних и верхних конечностей и костей рук; растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого суставов и туловища, повреждение лица и челюсти).
- Травмы при применении силовых приемов.

- Выполнение упражнений без разминки.
- Обморожение или переохлаждение.
- Потертости от коньков.

К основным специфическим факторам риска относятся:

- недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- погрешности в разминке;
- неумение правильно выполнить самостраховку;
- несоответствие экипировки участника занятия, спортсмена условиям тренировок и соревнований;
- изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;
- неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;
- особенности психоэмоциональных проявлений;
- несоблюдение правил самоконтроля;
- нарушение правил врачебного контроля;
- нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно обратиться в медпункт за оказанием первой медицинской помощи, немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации ФОКа.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.6. При проведении занятий на ледовой арене соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

1.7. При неисправности спортивного оборудования, инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктору или руководителю занятий.

1.8. Для предупреждения спортивных травм необходимо выполнять комплекс мер: правильную методику тренировки, обеспечение оптимального состояния мест занятий, исправности инвентаря, удобство защиты и комфорт одежды и обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль и выполнение гигиенических требований.

## **II. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть форму соответственно виду спорта **хоккей** - шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, защиту шеи, коньки.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря, спортивной защиты одежды и правильную заточку лезвий коньков особое внимание обратить на подгонку обуви.

2.3. Снять все предметы представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги)

2.4. Провести разминку.

2.5. Выход на лед разрешается по команде тренера (инструктора).

## **III. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Запретить все калитки на корте.

3.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

3.3. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.4. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера.

3.5. Быть внимательным при перемещениях по катку.

## **IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. С помощью тренера – преподавателя при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара на ледовой арене немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя (инструктора) покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

4.4. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия .

5.3. Снять спортивную форму.

5.4. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

### **2.4. Материально-техническое обеспечение**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- спортивный зал, хоккейный корт;
- методические материалы, рекомендации;
- игровая форма (спортивная форма соревновательная)
- комплект футбольных накидок («манишки»);
- мячи, шайбы, клюшки;
- набивные мячи;
- хоккейные ворота;
- скакалки;
- компрессор для накачивания мячей;
- стойки, разметочные фишки и конусы;
- гимнастические маты, беговые барьеры;
- видеоматериалы о хоккее;
- планшет магнитный;
- секундомер;
- свисток.

## **3. Программный материал**

### **3.1. Общая физическая подготовка**

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

*Общеподготовительные упражнения:*

*Строевые упражнения.*

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднятие на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

*Упражнения для развития координационных движений.*

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны.

Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты.

*Упражнения для развития быстроты.*

Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

*Упражнения для развития силы.*

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки.

Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Бег на лыжах до 5 километров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

Специально-физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

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

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

Данный вид подготовки выделяется как самостоятельный в спортивно-оздоровительных группах для детей старше 7 лет, после изучения основ техники

выполнения соревновательных движений (передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой).

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

*Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.*

- Приседания на одной и двух ногах
- Прыжки и подскоки вперед, назад в стороны.
- Броски шайбы на дальность.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

*Упражнения для развития быстроты.*

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по выражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперед).

- Упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы.

- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой).

- Броски шайбы в борт на время.
- Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

*Упражнения для развития специальной выносливости (для 3 года обучения).*

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). - Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).

- Игры на поле для хоккея с шайбой.

*Упражнения для развития ловкости.*

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

- Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях.

- Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

### **3.3. Техническая подготовка**

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической).

На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой.

### *Техника передвижения на коньках*

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

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков).

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

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.

Вне льда, без коньков:

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Вне льда на коньках:

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

На льду на коньках:

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

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

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



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

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

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
10. Прыжок толчком двух ног.
11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
12. Старты.
13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

#### *Техника владения клюшкой*

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

#### *Координационные упражнения с клюшкой*

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.

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

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

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

#### *Подводящие упражнения*

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

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

#### *Специальные упражнения на технику владения клюшкой*

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру

букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

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

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

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

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

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

Таблица 6

### Приёмы техники передвижения на коньках

Темы	Год обучения
	1-й год
Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке	+
Основная стойка (посадка) хоккеиста	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.	+
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.	+
Бег скользящими шагами.	+

Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	+
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).	+
Повороты по дуге переступанием двух ног	+
Повороты влево и вправо скрестными шагами	+
Торможение плугом и полуплугом	+
Старт с места лицом вперёд	+
Бег короткими шагами	+
Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+
Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда.	+
Бег спиной вперёд переступанием ногами	+
Бег спиной вперёд скрестными шагами	+
Повороты в движении на 180% и 360%	
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.	
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.	
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении.	
Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	

Таблица 7

### Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

Темы	Год обучения
	1-й год
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы).	+
Ведение шайбы на месте	+
Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы	+
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд	+
Ведение шайбы коньками	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд.	+
Обводка соперника на месте и в движении	+
Длинная и короткая обводка	+
Финт клюшкой	+
Финт с изменением скорости и направления	+

Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном	+
Удар шайбы с длинным замахом	+
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски с неудобной руки	+
Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем.	
Приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям	
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника	
Остановка и толчок соперника задней частью бедра	
Остановка толчок соперника грудью	
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой	

Таблица 8

### 3.4.Тактическая подготовка

Темы	Год обучения
	1-й год
Скоростное маневрирование и выбор позиции	+
Дистанционная опека	+
Контактная опека	+
Отбор шайбы клюшкой	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд	+
Ведение шайбы коньками	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд	+

Таблица 9

### 3.5.Теоретическая подготовка

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России.	Физическая культура как составная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия.

Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте	Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий , инвентарю. Питание и режим дня. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности, её воздействие на органы и функциональные системы.
Этапы развития отечественного хоккея	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях
Травматизм в спорте и его профилактика	Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма.
Характеристика системы подготовки хоккеистов	Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды нагрузок. Особенности тренировки юных спортсменов.
Управление подготовкой хоккеистов	Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля.

#### 4. Психологическая подготовка

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

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

Общая психологическая подготовка

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

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

Воспитание личностных качеств

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик 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.

### 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.

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.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации 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, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. 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 быстроменяющихся 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 занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

#### **Развитие способности управлять своими эмоциями**

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

## **5. Воспитательная работа**

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

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

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

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

Воспитательные средства, используемые на работе:

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

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

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

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

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.

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



Наиболее важным в формировании 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:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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.

## **6. Система контроля и зачетные требования**

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

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

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

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

В программу этапного контроля входят:

- 1) врачебные обследования;
- 2) антропометрические обследования;
- 3) тестирование уровня физической подготовленности;
- 4) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- 5) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

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

- 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;
- 2) 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.

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

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

Оценка и контроль тренировочной деятельности

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

К показателям объема 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, по результатам официальных игр.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп первого года обучения не выполняются. Тренер-преподаватель может провести сдачу нормативов по ОФП и СФП для прослеживания динамики роста показателей. Проводится промежуточная аттестация в 1 половине учебного года в декабре и итоговая: во 2 половине учебного года в мае.

### **Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп**

Таблица 10

№ п/п	Нормативы	5-6 лет			6-7 лет			7-8 лет			8-9 лет		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов
1	Отжимания (кол-во раз)	17	13	8	22	18	13	28	24	18	35	31	24
2	Прыжок в длину (см.)	127	121	115	135	130	127	165	161	150	172	166	155
3	Бег 60 м. (с.)	-	-	-	11.8	12.4	12.7	11.1	11.4	11.7	10.9	11.1	11.4
4	Бег 300 м. (с.)	-	-	-	83.0	84.0	85.5	80.9	81.5	82.5	77.0	78.0	79.0
5	Бег 30 м. (с.)	7.2	7.4	7.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Челночный бег 6x9 м. (с.)	-	-	-	20.1	20.7	21.4	19.2	19.8	20.5	18.6	19.1	19.7
8	Бег на коньках 36 м. (с.)	-	-	-	7.5	7.8	8.2	7.2	7.4	7.7	6.9	7.1	7.3
9	Бег на коньках 36 м. спиной (с.)	-	-	-	10.2	11.0	11.5	9.6	9.9	10.3	9.2	9.5	9.9
10	Слаломный бег без шайбы (с.)	-	-	-	16.0	16.8	17.4	15.1	15.9	16.7	14.0	14.8	15.6
11	Слаломный бег с шайбой (с.)	-	-	-	17.5	18.4	19.2	16.5	17.4	18.3	17.5	16.2	16.8
Критерии успешной сдачи нормативов					Выполнено 6 нормативов из 10			Выполнено 7 нормативов из 10			Выполнено 8 нормативов из 10		

## 7. Медицинское обследование

Врачебный контроль – система медицинского обеспечения обучающихся ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел». Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Врачебный контроль осуществляется медицинским работником ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел».

### *Цели и задачи врачебного контроля*

Основной целью врачебного контроля является осуществление систематического контроля за состоянием здоровья, адекватностью физических нагрузок, восстановлением здоровья средствами и методами физической культуры, формирование здорового образа жизни.

### *Задачами врачебного контроля является:*

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния обучающихся ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел»;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий;
- контроль над объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок, определение и коррекция индивидуальных норм физических нагрузок;
- определение допуска обучающихся ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел» к занятиям различными видами спорта и соревнованиям;
- профилактика спортивного травматизма среди обучающихся.

### *Направления врачебного контроля:*

- организация и проведение мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей обучающихся;
- решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся физической культурой и спортом;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

### *Формы врачебного контроля:*

- медицинские обследования обучающихся ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел» в соответствии с утвержденным планом;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- врачебные консультации с целью выдачи индивидуальных рекомендаций по занятиям различными видами спорта и оздоровительной физкультурой;
- пропаганда оздоровительного влияния физкультуры и спорта среди детей и подростков;
- консультация врачей лечебно-профилактических учреждений, тренеров, педагогов и людей, занимающихся физкультурой и спортом;
- предупредительный и текущий санитарный надзор за местами и условиями учебно-тренировочных занятий, соревнований;
- медико-санитарное обеспечение массовых физкультурно—спортивных мероприятий.

### *Система организации врачебного контроля:*

- в ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел» зачисляются дети на основании письменного медицинского освидетельствования (медицинский допуск к организованным учебно-тренировочным занятиям, выписка из медицинской карты) специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений;

Врачебный контроль осуществляется в следующем порядке:

- специалистами амбулаторно-поликлинических учреждений обследуются дети для допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

- специалистами амбулаторно-поликлинических учреждений обследуются обучающиеся после перенесенного заболевания и травмы;

- медицинским работником ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел» осуществляются медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса и внутришкольных соревнований, организованных ДЮСШ по зимним видам спорта.

В ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел» зачисляются дети на основании письменного медицинского освидетельствования (медицинский допуск к организованным учебно-тренировочным занятиям, выписка из медицинской карты) специалистов амбулаторно - поликлинических учреждений.

## 8. Список используемой литературы

### Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
3. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
7. Приказ Минспорта РФ от 27.03.2013 №149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».
8. Приказ Минспорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
9. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

### Список библиографических источников

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. -М.: ФиС, 1991.-288 с.
2. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.
3. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с., ил. – (Азбука спорта).
4. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.: ил. – (ИнтерYES).
5. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод. пособие/ В. А. Быстров.-М: Терра - Спорт, 2000.-63 с.
6. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: Учеб. пособие. Смоленск: Б.и., 1995.-150 с.
7. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учеб.пособие.- СПб: Б.и., 1997.-74 с.
8. Карандин Ю.Л. Хоккей по правилам. Изд. ХК «Сибирь», Новосибирск, 1997-78с.
9. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.: ил.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высш. физкульт.образования.-М.:Б.и., 1997.-304с.
11. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа.-М.:ЛКА, 1998.-285с.
12. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря.- Минск: Полымя, 1999-272с.

- Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.-М: ООО Изд. «Астрель» : ООО Изд. «АСТ», 2002.-864с.
14. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. – М.: Человек, 2012. – 96 с.
15. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. – М.: Человек, 2012. – 80 с.
16. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
17. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
18. Пучков Н.Г. Воспитание индивидуального мастерства. – СПб.: «Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.
19. Радионов А.В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.
20. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.-М.: ИЦ «Академия», 2003.- 400с.
21. Селуянов В.П., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физ.культуры.- М:СпортАкадемПресс, 2001.-184с.
- 22.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений.2-е изд., испр. и доп.-М: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.
- 23.Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: Учеб. пособие / М.П. Шестаков,А.П. Назаров, Д.Р.Черенков.-М.: СпортАкадемПресс,2000.-143с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов.**

1. Консультант Плюс - [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
2. Минспорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
3. Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru>
4. Спортивные видео-уроки - <http://panakapitana.ru/teamgames/hockey/>
5. Уроки хоккея - видео онлайн - <http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/page/2/>
6. Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
7. Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
8. Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>
9. Газета "Советский Спорт" - <http://www.sovsport.ru>
10. Газета "Спорт Экспресс" - <http://www.sport-express.ru>
11. Sports.ru - <http://sports.ru>
12. Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>
13. Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>
14. Портал детского и юношеского - <http://kidshockey.ru/>