Департамент физической культуры и спорта
администрации города Нижнего Новгорода

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДВОРЕЦ СПОРТА «СЕВЕРНАЯ ЗВЕЗДА»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ ДО СШ ДС «Северная Звезда»
Протокол № 4
от 11.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 139/1/01-04 от 31.05.2023г.

Директор МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»
_____ Р.Х. Рахматуллин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Срок реализации программы: 1год

Разработчик (и) – старший инструктор-методист – Пряхина О.А.

г. Нижний Новгород
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка..... 3
2. Учебный план 6
3. Календарный учебный график …….. 6
4. Рабочие программы учебных разделов ……... 8
4.1. Рабочая программа учебного раздела «Теоретическая подготовка» 10
4.2. Рабочая программа учебного раздела «Общая и специальная физическая подготовка» 11
4.3. Рабочая программа учебного раздела «Технико-тактическая подготовка» ….. 14
4.4. Рабочая программа учебного раздела «Соревновательная деятельность» …… 18
5. Оценочные материалы …… 19
5.1. Промежуточная аттестация, ее цель, задачи, формы ……... 19
5.2. Контрольные нормативы (тесты)……. 20
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации Программы…….. 23
7. Методические материалы ……. 23
8. Воспитательная работа ……. 25
9. Психологическая подготовка …….. 26
10. Восстановительные средства и мероприятия …… 29
11. Обеспечение безопасности на занятиях …… 30
12. Врачебно-педагогический контроль …….. 31
13. Перечень информационного обеспечения Программы …… 33
Приложение 1 ……. 34
Приложение 2 ……. 35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Хоккей – это командный игровой вид спорта. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами игры. Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Шайба вводится в игру вбрасыванием, при этом судья становится в центре одной из зон вбрасывания. Продолжительность хоккейного матча составляет 60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут, после каждого периода следует перерыв. Если в основное время игра заканчивается вничью, назначается дополнительный период (овертайм). В дополнительном периоде игра продолжается до первой заброшенной шайбы. При окончании дополнительного периода с ничейным счетом пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговаривается отдельно в регламенте каждого турнира.

В течение двух последних десятилетий хоккей постоянно развивался. Это положительно влияло на его зрелищность и делало его одним из наиболее эмоциональных видов спорта. Специалисты отмечают достаточно высокий двигательный уровень современных матчей, что находит отражение как в статистических показателях, так и в визуальном восприятии игры. Следует сказать и о качественных изменениях в организации игры: все большем влиянии стратегии и тактики на спортивный результат. Современный болельщик ожидает от хоккея зрелищности, эмоциональности и драматизма, жесткого стиля игры, высоких скоростей, наличия игрового интеллекта и тренерской мысли. Все это требует от хоккеистов и тренеров предельных физических и психологических нагрузок как в тренировочном процессе, так и во время матчей.

Очевидно, что наряду с наличием эффективной системы подготовки необходим не менее продуктивный отбор талантливых спортсменов. С талантом следует связывать не только исключительные адаптационные возможности прежде всего нервной системы, но и производительность и эффективность других важнейших систем организма, обеспечивающих освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок в хоккее. Помимо этого, необходимо сказать о способности к освоению технико-тактических приемов современного хоккея и, что немаловажно, проявлении неординарных личностных качества хоккеиста в процессе многолетней спортивной подготовки. По этой причине одним из специфических условий отбора в хоккее должно стать более внимательное и осмысленное наблюдение за так называемыми «неталантливыми». Их автоматический отсев, особенно на начальном этапе спортивной подготовки, следует свести к минимуму.

С физиологической точки зрения специфика хоккея заключается в выполнении спортсменами большого объема физической работы разной мощности в условиях дефицита времени и пространства. Во время матча хоккеист проводит на льду около 15-20 игровых смен, в среднем звенья меняются через каждые 30-45 секунд. Выполнение технико-тактической работы на максимально возможной скорости, совмещаемой с силовыми единоборствами и сложно-координационной деятельностью, делает хоккей одним из самых трудных для освоения в техническом отношении видов спорта. Возможно, именно благодаря этому хоккей столь популярен среди многочисленных болельщиков и любителей, которые активно осваивают тонкости игры. Для соревновательного упражнения хоккеиста характерно разнообразие движений переменной интенсивности и мощности, в которых задействовано большое количество мышечных групп, работающих в различных режимах энергообеспечения. В процессе соревновательной деятельности (как в одном игровом отрезке, так и в матче в целом) хоккеист высокой квалификации выполняет работу различной мощности. Тренировочные и соревновательные нагрузки комплексно воздействуют на органы и системы хоккеиста, укрепляя их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивая развитие двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных), гибкости и выносливости, формирование и совершенствование технических навыков. Жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности многократно усиливают психические и физические нагрузки и тем самым увеличивают воздействие на организм хоккеиста. Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от спортсменов предельной собранности, повышенного внимания, умения мгновенно оценить обстановку и принять рациональное решение, действовать быстро, инициативно и находчиво. Только в таком случае можно рассчитывать на успех. Эта особенность соревновательного упражнения и тренировочной деятельности хоккеиста содействует совершенствованию координационных способностей, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки. Таким образом, рассмотренные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на его организм свидетельствуют о том, что хоккей — важное и эффективное средство физического воспитания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей» (далее – Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренера-преподавателя с юными обучающимися.

1.1. Цели программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культуры и спорта;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в хоккее.

1.2. Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основными техническими приемами по виду спорта;
- воспитание трудолюбия;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий спортом;
- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

1.3. Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- вовлечение учащегося в спортивную среду;
- знакомство основными приемами, основами техники; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование двигательных умений и навыков;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

В области теории и методики физической культуры и спорта:
- истории развития этого вида спорта;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- гигиенические знания, умения и навыки;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:
- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:
- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

1.4. Контингент обучающихся

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 6-18 лет, желающие заниматься хоккеем, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Учебно-тренировочные группы формируются по возрастам по подгруппам: младшая – 6-10 лет; средняя – 11-14 лет, старшая – 15-18 лет, соблюдая разницу в одной группе 2-3 смежных возраста и (или) в иных случаях по результатам заседания Педагогического совета.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта – 1 год.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является ее неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

№ п/п	Учебный раздел	Спортивно-оздоровительный этап		
		Группы 6-10 лет	Группы 11-14 лет	Группы 15-18 лет
1	Теоретическая подготовка	12	12	12
2	Общая и специальная физическая подготовка	159	155	150
3	Технико-тактическая подготовка	30	34	39
4	Соревновательная деятельность	4	4	4
5	Промежуточная аттестация	2	2	2
6	Самостоятельная подготовка обучающихся по планам самостоятельной работы (6 недель)	27	27	27
Общее количество учебных часов		234	234	234

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия;

- практические занятия (общая физическая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка);

- участие в соревнованиях;

- самостоятельную работу;

- текущий контроль, промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график занятий по группам, утвержденный распорядительным актом Учреждения (приказом директора). Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах – 1,5 часа (2*45 минут, перерыв 10 минут).

Продолжительность учебного года: 46 недель + 6 недель (4,5 часа в неделю, 234 часа в год)

Начало учебного года – 1 сентября; окончание учебного года – 31 августа.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 52 недели, из которых: учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы – 46 недель и 6 недель – самостоятельная подготовка обучающихся по планам самостоятельной работы, предоставленным тренером-преподавателем, закрепленным за учебно-тренировочной группой.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября. При наличии вакантных мест после 10 сентября – производится доукомплектование групп на оставшиеся места до 10 октября.

В течение учебного года при условии образования вакантных мест в группах в течение текущего месяца проводится доукомплектование.

В целях выполнения учебного плана и соблюдения преемственности тренировочного процесса доукомплектование возможно до конца февраля текущего учебного года.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя.

Режим занятий – по утвержденному расписанию.

Перерыв между сменами – 11.00 – 12.00

Начало занятий – 08.00

Окончание занятий – 20.00

Сроки и продолжительность каникул: осенние каникулы (29 октября – 06 ноября), зимние каникулы (27 декабря – 06 января), весенние каникулы (27 марта – 02 апреля), дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля), летние каникулы (01 июля – 13 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса на периоды активного летнего отдыха обучающихся, продолжительных выходных или праздничных дней, а также на период ограничительных мероприятий (карантин) или обстоятельств непреодолимой силы тренировочные занятия проводятся в дистанционном формате под руководством тренера-преподавателя. Порядок проведения самостоятельной работы обучающихся регламентируется локальным актом Учреждения. Примерные планы самостоятельной работы тренировочных занятий для групп представлены в приложении 2.

В основу Программы по хоккею входит спортивно-оздоровительный этап (СО), реализуемый в процессе занятий в спортивно-оздоровительных группах на протяжении 1 года для конкретной возрастной категории (младший – 6-10 лет, средний – 11-14 лет, старший – 15-18 лет).

На спортивно-оздоровительном этапе производится обеспечение отбора, физической и координационной готовности обучающихся к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям для хоккея). На этап зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом (письменное разрешение врача) и имеющие письменное заявление от родителей (законных представителей).

Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (6-10лет) *

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	Апрель	Май	Июнь	июль	Август
1	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	159	14	16	16	16	15	15	16	15	13	14	-	9
3	Технико-тактическая подготовка	30	4	3	3	2	2	3	2	4	3	4	-	-
4	Соревновательная деятельность	4	-	-	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-
5	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6	Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы на период летнего отдыха	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	9
Всего		**234**	20	20	20	20	19	19	20	20	20	19	18	19

Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (11-14 лет) *

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	Апрель	Май	Июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	155	15	15	15	14	14	15	14	16	13	15		9
3	Технико-тактическая подготовка	34	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	-	-
4	Соревновательная деятельность	4	-	-	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-
5	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6	Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы на период летнего отдыха	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	9
Всего		**234**	20	20	20	20	19	19	20	20	20	19	18	19

Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (15-18лет) *

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	Апрель	Май	Июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	150	14	15	15	14	13	15	14	15	12	14	-	9
3	Технико-тактическая подготовка	39	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	-	-
4	Соревновательная деятельность	4	-	-	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-
5	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6	Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы на период летнего отдыха	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	9
Всего		**234**	20	20	20	20	19	19	20	20	20	19	18	19

*План и количество часов в неделю утверждается ежегодно Приказом директора в соответствии с муниципальным заданием в начале учебного года, загруженностью спортивных площадок, а также ЕПС Учреждения

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая Программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания освоения техник хоккея и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки хоккеистов, направленной на выработку навыков, усвоение

знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование тренировочного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит хоккеисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели.

Тренировочный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики игры в хоккей. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими виду спорта «Хоккей», общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит материалы по теории и методике хоккея и судейской практике.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ хоккея, овладения двигательной культурой хоккея и овладения отдельными техническими действиями (элементами), включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях хоккеист овладевает историческим опытом и элементами культуры хоккея, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми приемами игры в хоккей. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки

и оценки подготовленности учащегося по практическим разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по хоккею и занятий по другим видам спорта. Из хоккея используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий. Рекреационные занятия характеризуются малыми объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру-преподавателю рекомендуется показывать имитационные упражнения – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения хоккею.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Освоение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального освоения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

4.1. Рабочая программа учебного раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих хоккеистов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать спортивные репортажи и анализы игр с участием известных спортсменов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Тренировочный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

№	Наименование теоретической темы	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей	2
2	Краткий обзор развития хоккея в России и за рубежом.	1
3	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки	1
4	Краткое сведение о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1
5	Основы техники игры в хоккей и методики обучения хоккеистов	2
6	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1
7	Планирование спортивной тренировки	1
8	Правила соревнований, их организация и проведение	1
ИТОГО		12
Промежуточная аттестация (тест-ответы на вопросы)		0,5

4.2. Рабочая программа учебного раздела «Общая и специальная физическая подготовка»

Решающую и основополагающую роль в подготовке хоккеистов играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под *специальной подготовкой* понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большое внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физики о развития обучающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Общефизическая подготовка (ОФП)

Одной из главнейших частей подготовки хоккеистов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований хоккейной специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

Строевые и порядковые упражнения

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

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

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой

скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в хоккее. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития взрывной силы.

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

- 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 мячом.

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.

Упражнения для развития гибкости.

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

№ п/п	Учебный раздел	Спортивно-оздоровительный этап		
		Группы 6-10 лет	Группы 11-14 лет	Группы 15-18 лет
1	Общая и специальная физическая подготовка	159	155	150
Промежуточная аттестация		0,5	0,5	0,5
ИТОГО		159,5	155,5	150,5

4.3. Рабочая программа учебного раздела «Технико-тактическая подготовка»

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической). Техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи.

Методика ознакомления с техникой владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами. Чередование бега левым, правым боком, приставными шагами 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 одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360°. Чередование бега с прыжками и поворотами.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка 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 (с продвижением вперед). Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу переступанием вправо, влево. Ходьба крестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом. Ходьба в различных направлениях. Ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотами на 180 и 360°. 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. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. 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 в сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой 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. Методические указания. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это сделать в такой последовательности: Основная стойка хоккеиста;

Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда;

Скольжение на двух, после толчка одной ногой (правой, левой);

Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой);

Бег широким скользящим шагом;

Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда;

Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);

Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) дуге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;

Бег с изменением направления (переступание);

Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом»;

Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом»;

Прыжок толчком двух ног;

Прыжок толчком одной ноги;

Торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;

Бег с коротким ударным шагом;

Старты;

Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;

Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;

Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;

Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги;

Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса - «плугом»;

Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» (неудобную) сторону;

Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°. Техника владения клюшкой. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой. В обучение включается множество подвижных игр и эстафет, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. Координационные упражнения с клюшкой. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;

Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево; Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.;

Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса. Методические указания. Все указанные группы упражнений, а равно и те, что подберут тренеры, 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 занимающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами). Следующим этапом обучения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед - назад, вправо - влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям. По мере освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения. Преставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами;

Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед - назад, вправо - влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступаниями и далее с разворотами корпуса;

Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении товарища;

Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступании (примеры: прыжок вперед - клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка влево и т.д.); Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка. После того как эти упражнения будут освоены, следует выполнять упражнения с небольшим по амплитуде движением всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже, по мере приобретения необходимого навыка, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении:

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

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

Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении; В дальнейшем, по мере освоения, указанные упражнения выполняются в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе ознакомления с техникой владения клюшкой, после освоения координационных и подводящих упражнений, используются упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8. Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы; Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по

ритму и направлению; Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.). Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны. Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приему шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле.

Методические указания. На начальном этапе тренировочного процесса необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

«Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева - направо;

Бросок шайбы с длинным замахом;

Передача шайбы броском с длинным замахом; Прием шайбы;

«Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева - направо;

Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;

Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом;

«Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;

То же - вперед - назад;

«Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали; То же - вперед - назад. Знакомство с перечисленными техническими приемами необходимо начинать сначала на месте и в медленном темпе, по мере их освоения быстрота выполнения упражнений повышается. Добившись определенной степени их освоения, приступать к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость. Освоив броски шайбы на льду, нужно приступить к ознакомлению с техникой выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем изучают: ведение шайбы толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком. Далее изучают: Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание);

Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание);

При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой. После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением некоторых финтов:

Финт с изменением направления движения;

Финт с изменением скорости движения;

Финт на бросок. А также, занимающимся хоккеем следует прививать навыки ведения силовой борьбы. Изучение силовых приемов: остановка противника грудью, толчок противника плечом, толчок противника бедром.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно,

обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На этом этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Наиболее благоприятны возможности для развития этих качеств детском возрасте.

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

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

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

№ п/п	Учебный раздел	Спортивно-оздоровительный этап		
		Группы 6-10 лет	Группы 11-14 лет	Группы 15-18 лет
1	Технико-тактическая подготовка	30	34	39
Промежуточная аттестация		0,5	0,5	0,5
ИТОГО		30,5	34,5	39,5

4.4. Рабочая программа учебного раздела «Соревновательная деятельность»

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

По окончанию соревнований тренер-преподаватель проводит объяснение и показ техник, проводит объяснение и показ техник игры, учит находить ошибки в технике соперника, выявляет положительные и отрицательные стороны серий игр, причины недостатков.

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

№	Наименование темы	Количество часов
1	Соревновательная деятельность	4
Промежуточная аттестация		0,5
Итого		4,5

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы.

В процессе обучения проводится промежуточная аттестация, а также по окончанию освоения образовательной программы тоже проводится промежуточная аттестация.

Теоретическая подготовка сдается в виде тестирования (ответы на тестовые вопросы) в мае учебного года.

5.1. Промежуточная аттестация, ее цель, задачи, формы.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «Хоккей» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации является:

- определение уровня подготовленности обучающихся по предметным областям Программы;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательного процесса;

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела.

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренера-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - выполнение теста, ответы на вопросы.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Соревновательная деятельность» - выполнение контрольных упражнений, тестов, нормативов, участие в соревнованиях.

№	Наименование учебного раздела	Количество часов, отводимых на промежуточную аттестацию
1	Теоретическая подготовка	0,5
2	Общая и специальная физическая подготовка	0,5
3	Технико-тактическая подготовка	0,5
4	Соревновательная деятельность	0,5
ИТОГО часов на промежуточную аттестацию		2

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Система оценок и критерии при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение каждого контрольного норматива (теста) определяется следующими оценками: положительное – «зачет», отрицательное – «не зачет». Итоговый результат прохождения аттестации определяется в протоколе оценкой уровня подготовленности обучающегося – высокий, средний, низкий. При этом:

- высокий уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения более 80% контрольных нормативов (тестов);
- средний уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения 50/50% контрольных нормативов (тестов);
- низкий уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения менее 50% контрольных нормативов (тестов).

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта. Форма справки утверждается Директором учреждения.

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые учебно-методическим отделом совместно с тренерско-преподавательским составом.

Итоги проведения аттестации тренер-преподаватель обязан довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

5.2. Контрольные нормативы (тесты)

Раздел «Теоретическая подготовка» - тестирование по теоретическим темам (ответы на вопросы). Теоретические тесты представлены в Приложении 1.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки результатов освоения Программы представлены в табл.1.

Таблица 1

№	Контрольные упражнения, нормативы (тесты)		Мальчики	Девочки
Для обучающихся в возрасте 6-7 лет				
1	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 9,6	Не более 10,1
2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 1	Не менее 3

3	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 11,2	Не более 11,7
4	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 85	Не менее 77
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с)	Не менее 11	Не менее 10
Для обучающихся в возрасте 8-9 лет				
1	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 7,1	Не более 7,3
2	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 5	Не менее 4
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 1	Не менее 3
4	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 10,5	Не более 10,8
5	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 108	Не менее 103
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	Не менее 20	Не менее 17
Для обучающихся в возрасте 10-11 лет				
1	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 6,3	Не более 6,5
2	Выносливость	Бег на 1000 м (мин, с)	Не более 6.20	Не более 6.40
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 10	Не менее 5
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 2	Не менее 3
5	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 9,7	Не более 10,1
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 128	Не менее 118
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	Не менее 26	Не менее 23
Для обучающихся в возрасте 12-13 лет				
1	Быстрота	Бег 60 м (сек)	Не более 11,1	Не более 11,5
2	Выносливость	Бег на 1500 м (мин, с)	Не более 8.30	Не более 9.10
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 12	Не менее 6
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 3	Не менее 4
5	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 9,2	Не более 9,6
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 147	Не менее 132
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	Не менее 31	Не менее 27
Для обучающихся в возрасте 14-15 лет				
1	Быстрота	Бег 60 м (сек)	Не более 9,7	Не более 10,8
2	Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с)	Не более 10.10	Не более 12.40
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 19	Не менее 7
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 4	Не менее 5
5	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 8,2	Не более 9,1
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 167	Не менее 148
		Поднимание туловища из положения	Не менее 34	Не менее 31

		лежа на спине (количество раз за 1мин)		
Для обучающихся в возрасте 16-18 лет				
1	Быстрота	Бег 60 м (сек)	Не более 9,0	Не более 10,7
2	Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с)	-	Не более 12.25
		Бег на 3000 м (мин, с)	Не более 15.20	-
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 25	Не менее 8
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 6	Не менее 7
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 192	Не менее 157
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	Не менее 35	Не менее 32

<u>Раздел «Технико-тактическая подготовка»</u>

№	Контрольные упражнения, нормативы (тесты)	Мальчики	Девочки
Для обучающихся в возрасте 6-8 лет			
1	Бег на коньках (с) (20 м для 6-12 лет; 30м для 13-15 лет)	Не более 4,9	Не более 5,6
2	Бег на коньках спиной вперед (с) (20 м для 6-12 лет; 30м для 13-15 лет)	Не более 7,3	Не более 7,9
3	Слаломный бег б/ш (с)	Не более 13,8	Не более 14,8
4	Слаломный бег с/ш (с)	Не более 17,1	Не более 19,1
Для обучающихся в возрасте 9-10 лет			
1	Бег на коньках (с) (20 м для 6-12 лет; 30м для 13-15 лет)	Не более 4,5	Не более 5,2
2	Бег на коньках спиной вперед (с) (20 м для 6-12 лет; 30м для 13-15 лет)	Не более 6,7	Не более 7,3
3	Слаломный бег б/ш (с)	Не более 13,3	Не более 14,3
4	Слаломный бег с/ш (с)	Не более 15,7	Не более 17,7
Для обучающихся в возрасте 11-12 лет			
1	Бег на коньках (с) (20 м для 6-12 лет; 30м для 13-15 лет)	Не более 4,3	Не более 5,0
2	Бег на коньках спиной вперед (с) (20 м для 6-12 лет; 30м для 13-15 лет)	Не более 7,3	Не более 6,3
3	Слаломный бег б/ш (с)	Не более 14,3	Не более 12,9
4	Слаломный бег с/ш (с)	Не более 14,9	Не более 16,9
Для обучающихся в возрасте 13-15 лет			
1	Бег на коньках (с) (20 м для 6-12 лет; 30м для 13-15 лет)	Не более 6,0	Не более 6,6
2	Бег на коньках спиной вперед (с) (20 м для 6-12 лет; 30м для 13-15 лет)	Не более 7,5	Не более 8,1
3	Слаломный бег б/ш (с)	Не более 12,5	Не более 13,0
4	Слаломный бег с/ш (с)	Не более 14,5	Не более 15,0
Для обучающихся в возрасте 16-18 лет			
1	Бег на коньках (с)	Не более 5,0	Не более 5,6

	(20 м для 6-12 лет; 30м для 13-15 лет)		
2	Бег на коньках спиной вперед (с) (20 м для 6-12 лет; 30м для 13-15 лет)	Не более 6,5	Не более 7,1
3	Слаломный бег б/ш (с)	Не более 11,5	Не более 12,0
4	Слаломный бег с/ш (с)	Не более 13,5	Не более 14,0

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационно-педагогические условия

Форма обучения – очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль во время проведения учебного процесса
- промежуточная аттестация обучающихся.

Продолжительность одного занятия: 1,5 часа (2*45 минут, перерыв 10 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 4,5 часов.

Минимальный и максимальный состав спортивно-оздоровительных групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях и в соответствии с единой пропускной способностью (ЕПС) спортивных площадок Учреждения.

Режимы тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования по физической, технической и спортивной подготовкам на конец спорт. Года
Спортивно оздоровительный этап	1 год	6	Минимум – 15 Максимум – 25	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие ледовой площадки, зала для проведения занятий;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы (ворота, клюшки, шайбы, фишки, мячи для спортивных и подвижных игр, скакалки).

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного хоккеиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности хоккеиста. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому игроку индивидуально с учётом состояния здоровья, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов.

Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приёмов, можно значительно повысить физическую нагрузку, увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов и усложняя перемещения игроков. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. При обучении двигательным действиям необходимо сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Общеразвивающие и специальные беговые упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. Арсенал ОРУ всем известен: без них не проводится ни одни урок физкультуры в школе. Однако, как показали наши наблюдения, многие молодые спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их вяло и в малом количестве. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке (или на скамейке).
3. Круговая тренировка.

Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6— 10 сек.

Цель СФУ — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФУ будет различной.

1) стоя на правой ноге, руки на поясе, сделаем свободные загребающие маховые движения левой ноги (затем повторим упражнение, поменяв ноги);

2) примем то же исходное положение, только правой рукой будем поддерживать снизу правую ногу, согнутую в колене и поднятую вперед под прямым углом к туловищу. Теперь отпустим руку, чтобы нога падала вниз, делала захлестывающее движение и по инерции выходила вперед (то же самое проделаем, поменяв ноги).

Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте — апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов специальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными хоккеистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения хоккеиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность.* Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обнищать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего хоккеиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание,* основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения.* Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципом поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение

должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание,* выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действии ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступком Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют *дружеское участие и одобрение,* чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения; спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного хоккеиста.

9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В общей системе подготовки хоккеиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-водную подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных хоккеистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе, как систему, которой моральные качества подразделяются на:

Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие т.д.

Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3.Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5.Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества хоккеиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий хоккеем.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов: **общую психологическую подготовку,** понимаемую как всемерное развитие в процессе систематичных тренировочных занятий психических функций и качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и **специальную психологическую подготовку -** непосредственную подготовку перед конкретным соревнованием.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена;

2. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;

3. Развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда», «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;

4. Развитие тактического мышления;

5. Развития способности управлять своими эмоциями;

6. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

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

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 дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для того чтобы выполнение этих правил и требований было постоянным и сознательным, необходимо, чтобы они были логичными и обоснованными. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко формулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры объективно оценивается степень выполнения игрового задания каждым хоккеистом и соблюдение им игровой дисциплины. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнования – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

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 целевую установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

Выдержка и самообладание — чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты ее выступлений. Для воспитания этих качеств в занятия включают упражнения,

вызывающие значительное утомление и болевые ощущения. В тренировках моделируют сложные игровые ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует отмечать и поощрять хоккеистов, проявивших в напряженных, ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность проявляются в творчестве и активности. Инициативность воспитывается путем проведения сложных игровых упражнений и двусторонних учебных игр. При этом хоккеистам предлагается принимать самостоятельные решения и использовать для достижения цели нестандартные и неожиданные действия.

Творческое начало и инициативность хоккеистов, проявляемые в официальных играх, должны поощряться тренером при разборе игр.

Волевые качества тесно взаимосвязаны, а в соревновательной деятельности проявляются в единстве с физическими качествами и технико-тактическими навыками. В этой связи успешность их воспитания во многом зависит от организации и эффективности проведения тренировочного процесса, а также от рационального использования адекватных средств и методов избирательного воздействия на то или иное волевое качество.

Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. Формирование сплоченного коллектива и здорового психологического климата в команде – дело далеко не простое. Для этого тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива. Большое внимание следует уделять проблеме комплектования команды и звеньев.

Специальная психологическая подготовка.

Основной задачей специальной психологической подготовки является создание состояния психической готовности спортсмена к конкретному соревнованию.

Состояние психической готовности к соревнованию, как и любое другое, - целостное проявление личности. Оно представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы:

1. трезвая уверенность в своих силах (она основана на определении соотношения возможностей спортсмена и сил соперника);

2. стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу (оно выражается в целеустремлённости спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение от начала и до конца соревновательной борьбы);

3. оптимальный уровень эмоционального возбуждения (оптимальный - значит соответствующий условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена и, наконец, масштабу и рангу соревнований);

4. высокая помехоустойчивость (она проявляется в полной «нечувствительности» ко всему множеству и разнообразию внешних и внутренних влияний (помех));

5. способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, эмоциями и поведением.

Эти задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, возможно полной информации о противниках в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Изучив все о противнике и сопоставив его возможности с возможностями своей команды, тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого моделируется и уточняется в деталях в тренировочных занятиях.

На установке в лаконичном и окончательном виде план доводится до сознания хоккеистов, и формулируются конкретные задачи каждому игроку и звену. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах хоккеистов и возможность их победы.

10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего - это ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основными средствами восстановления являются педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки.

Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- рациональное построение занятий, сочетание и последовательность нагрузок;
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного вида деятельности на другой;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональную организацию режима дня.

Психологические средства

Психологические средства восстановления подразделяют на две группы: психолого-педагогические, применяемые тренером-преподавателем, и специальные средства, применяемые квалифицированным психологом.

Психолого-педагогические средства: построение отношений тренера-преподавателя со спортсменом с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание благоприятного психологического микроклимата в команде, учет совместимости при комплектовании команд, игровых звеньев, подборе спарринг-партнеров, расселении на сборах и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, интересный и разнообразный досуг и др.;

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относят:

• аутогенную и психорегулирующую тренировку;
• средства внушения (внушенный сон-отдых);
• гипнотическое внушение;
• приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыку для релаксации.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание спортсмена можно считать рациональным, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям. Физиотерапевтические процедуры, некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения, и другие медицинские средства восстановления применяются по назначению врача.

К физическим средствам восстановления относятся:

• массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
• суховоздушная (сауна) и парная бани;
• гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
•электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
•гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, однако будут мобилизованы в очередной тренировке.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Для этапа подготовки в группах начального обучения наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме. Витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. Рекомендуется применение процедур закаливающего характера.

11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Вся ответственность за безопасность занимающихся на спортивных площадках возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в спортивных залах осуществляется только через стойку регистратора по установленному порядку.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий игровыми видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Проводить построение и перекличку учебных групп перед занятием с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы

3. Подавать докладную записку в учебную часть и администрации СШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в спортивный комплекс за 15 минут до начала занятия, через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы на спортивную площадку.

3. Выход обучающихся во время занятия, по уважительным причинам допускается только по разрешению тренера.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие обучающихся на спортивных площадках без тренера не разрешается.

2. Группы занимаются под руководством тренера строго на своей игровой площадке.

3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать – отменить занятие.

4. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми игроками, находящимися в зале и на ледовой площадке. При получении травм на спортивной площадке, тренер обязан оказать первую медицинскую помощь, и вызвать врача.

12. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности обучающихся. Педагогический контроль проводится тренером-преподавателем в процессе занятий. Тренер-преподаватель учитывает, обобщает и анализирует данные тренировочной работы (объем и интенсивность нагрузки, систему скоростных упражнений, выступления хоккеиста в соревнованиях, данные врачебного контроля и самоконтроля). Это помогает ему в дальнейшем более правильно планировать и более эффективно проводить тренировочные занятия.

Врачебный контроль

Врачебный контроль - научно-практический раздел медицины, изучающий вопросы физического развития, функционального состояния и состояния здоровья человеческого организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль является основным разделом спортивной медицины, имеющей свои четко определенные принципы и задачи.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Цель врачебного контроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм обучающихся.

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется врачом спортивной школы. Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований. На

каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Принято выделять соответственно три основные формы контроля.

1. Этапный контроль, цель которого – оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

2. Текущий контроль, его задача – оценить текущие состояния организма обучающихся, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов

3. Оперативный контроль, имеющий целью экспресс-коррективы состояния организма. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований

Опыт подсказывает, что в физкультурной работе следует практиковать еще одну – четвертую форму контроля. Это опережающий, профилактический контроль, назначение которого – «предвидеть и подготовиться» к возможным в самостоятельном физкультурном образе жизни негативным ситуациям и случайностям.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния хоккеиста, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС).

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

13. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. 1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: Фис, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974.
3. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 1986.
4. Никитушкин В.Г., Губов В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М,1998.
5. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Фис, 1990.
6. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
7. Спортивные игры.Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железнякова и Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002.
8. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина. – М.,1995.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Фис, 1987.
10. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. М. Фис, 1974

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., Фис, 1987

Используемые интернет-сайты:

1. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
2. www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки Российской Федерации
3. https://fhr.ru – Федерация хоккея России

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тестовые задания по основам теоретической подготовки по виду спорта «хоккей»

1. Сколько основных видов хоккея существует на настоящее время?
а) Два; б) Три;
в) Четыре; г) Шесть.
(Хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, ринк-хоккей.)

2. Каким цветом окрашиваются линии, делящие ледяную хоккейную площадку на зоны?
а) Зелёный; б) Красный;
в) Чёрный; **г) Синий**.

3. С чего начинается хоккейный матч?
а) С вбрасывания; **б) С подачи;**
в) С буллита; г) С паса.

4.Какое наказание для игрока не предусмотрено правилами хоккея на льду?
а) Малый штраф; б) Большой штраф;
в) Удаление до конца игры; **г) Конфискация клюшки**.

5.Что у вратаря в хоккее с шайбой не защищено специальным снаряжением?
а) Голова; б) Колени;
в) Кисти рук; **г) Спина**.

6. Кто из этих хоккеистов был вратарём сборной СССР, впервые ставшей чемпионом мира?
а) Виктор Коноваленко; б) Виктор Зингер;
в) Николай Пучков; г) Владислав Третьяк.

7. Кто в 70-х годах XX века входил в знаменитую хоккейную тройку вместе с Михайловым и Харламовым?
а) В. Старшинов; б) Б. Майоров;
в) В. Петров; г) Э. Иванов.

8.Под каким номером выходил на лёд хоккеист Владислав Третьяк?
а) 1; б) 5;
в) 10; **г) 20.**

9.Как прозвали Павла Буре хоккейные болельщики?
а) Ледовый ас; б) Стальная клюшка;
в) Русская ракета; г) Золотые часы.

10.Чей портрет не представлен в зале хоккейной славы в Торонто?
а) Владислава Третьяка; б) Анатолия Тарасова;
в) Виктора Тихонова; г) Вячеслава Фетисова.

11. Какой город команда «Ак Барс» представляет на соревнованиях по хоккею с шайбой?
а) Челябинск; **б) Казань**;
в) Саранск; г) Барнаул.
(Название команды переводится как «Снежный барс».)

12. Под каким номером выступал легендарный хоккеист Уэйн Гретцки?
а) 6; б) 9;
в) 66; **г) 99**.
(Самый результативный игрок в истории Национальной хоккейной лиги: свыше 900 голов на 1997 г. Лига НХЛ вывела из обращения этот номер в знак уважения к этому знаменитому спортсмену.)

13. Генерал-губернатором какой страны был лорд Стэнли, учредивший Кубок своего имени?
а) Канады; б) Гренады;
в) Ямайки; г) Австралии.
*(**Хоккей** с шайбой.)*

14. Что получает каждый игрок хоккейной команды, завоевавшей Кубок Стэнли?
а) Колье; **б) Перстень**;
в) Серьги; г) Браслет.

15. Сколько периодов в хоккее с шайбой?
А) 3 б) 4
В) 5 г) 6

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Типовой план индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы (образец)

План индивидуальной самостоятельной работы учебно-тренировочной группы_СОГ, группа №2_____

(этап подготовки и номер группы)

Цель:
- способствовать реализации требований программы в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
- обеспечить реализацию программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся, построения содержания учебно-тренировочного процесса с учётом их индивидуального развития.

Реализуемая программа: дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта хоккей с шайбой.
Тренер-преподаватель, ответственный за реализацию плана самостоятельной работы: _____.
Вид спорта: хоккей с шайбой
Недельный объём учебно-тренировочной деятельности в часах: 4,5 часа
Срок реализации плана самостоятельной работы: 24.02.2023 (1,5 часа)
Места занятий, используемые оборудование и инвентарь: свободное домашнее пространство, гимнаст.коврик, скакалка, клюшка, шайбы (мяч)
Форма реализации: индивидуальные теоретические и учебно-тренировочные занятия.

Содержание плана индивидуальной самостоятельной работы

Реализуемый вид спортивной подготовки, предусмотренный программой	Содержание индивидуального задания/заданий	Показатели, характеризующие тренировочные нагрузки:		Организационные иметодические указания (в т.ч. указания на методические источники, цифровые ресурсы), указания по соблюдению техники безопасности	Сроки и формы контроля
		Показатели тренировочных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений, временных интервалов и т.д.)	Расписание занятий (день недели, количество занятий в день, общее количество часов в день, неделю)		
1. Теоретическая подготовка	Просмотр видео-роликов по теме: «Обучение катанию с шайбой для хоккеистов»	90 мин	Каждый понедельник	https://bookcamp.ru/hockey/hockey-skating-with-puck-video/	По расписанию занятий с фото- и видео-фиксацией
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	2.1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра	1 минуты без остановки	Каждую среду, пятницу 90 мин Упражнения выполняются каждый тренировочный день в качестве разминки	Ходьба на месте, руки согнуты в локтях перед собой; бедро поднимается до уровня ладоней рук, касаясь	
	2.2. Круговые вращения головы в правую/левую стороны	По 1 минуте в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	
	2.3. Махи руками	По 1 минуте на каждую руку		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, мах правой рукой вперед-вверх-назад, левой – вниз-назад. Мах левой рукой вперед-вверх-назад, правой – вниз-назад.выполнять с максимальной амплитудой.	
	2.4. Круговые вращения рук в плечевых суставах вперед/назад	По 1 минуте в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки прямые	

	2.5. Сгибание и разгибание рук	20 раз		И.п.-упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа.	
	2.6. Наклоны туловища вправо/влево	20 раз в каждую сторону		И.П.-стойка ноги на ширине плеч, руки прямые вниз; наклон туловища поочередно вправо/влево, руки прямые скользят по ногам; наклон глубокий	
	2.7.Наклоны туловища вперед	20 раз		И.П.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-наклон касаясь левой ноги; 2-наклон касаясь; 3-наклон касаясь правой ноги; 4-наклон назад. Ноги прямые, не сгибать в коленях	
3. Специальная физическая подготовка (СФП) и техническая подготовка	3.1.В основной стойке хоккеиста попеременное перемещение тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок	2 подхода (серии, повторений) по 1 мин., интервал отдыха между подходами – 30сек.		И.п.- основная стойка хоккеиста. Ноги на ширине плеч, колени согнуты по углом 45градусов. Попеременное перемещение тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок	
	3.2.Ходьба в основной стойке хоккеиста	2 подхода (серии, повторений) по 1 мин., интервал отдыха между подходами – 30сек.		И.п.- основная стойка хоккеиста. Ноги на ширине плеч, колени согнуты по углом 45градусов.	По расписанию занятий с фото- и видео-фиксацией
	3.3.Ходьба скрестным шагом	2 подхода (серии, повторений) по 1 мин., интервал отдыха между подходами – 30сек.		Одна нога выносится вперед и становится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу.	
	3.4. Ловля шайбы ловушкой стоя на месте*	2 подхода по 10 раз, интервал отдыха между подходами – 30сек.		И.п.- основная стойка вратаря. Ловить шайбу (мяч) впереди себя	

*Упражнения для вратаря

Тренер-преподаватель_____ _____.

подпись расшифровка