

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ “СТРЕЛА”»  
г. КАЗАНИ

Рассмотрена и одобрена  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 28.08.2023г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «СШ «ФСО  
“Стрела”»  
\_\_\_\_\_  
Е.И. Леонтьев  
Приказ №57/1 от 28.08.2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «хоккей»**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	1
2. Нормативная часть программы	2
3. Учебный план	3
4. Теоретическая подготовка	4
5. Физическая подготовка	5
6. Техническая подготовка	8
7. Тактическая подготовка	9
8. Психологическая подготовка	10
9. Воспитательная работа	12
10. Контроль за подготовкой	13
10.1. Тесты для оценки и контроля	14
10.2. Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)	14
11. Методическое обеспечение	16
12. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	19
13. Перечень информационного обеспечения	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современных условиях без занятий физической культурой и спортом невозможно всестороннее и гармоничное формирование личности.

Хоккей является эффективным средством привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, содействует укреплению здоровья и физическому развитию обучающихся, при правильной организации педагогического процесса воспитывает моральные и волевые качества юных спортсменов.

Хоккей пользуется огромной популярностью не только у нас в России, но и во всем мире. В хоккей играют миллионы детей на стадионах, спортивных площадках, во дворах. Хоккей - массовый и оздоровительный вид спорта, командная игра, в которой каждый обучающийся выстраивает собственный тип деятельности и стиль поведения на основе существующих правил, индивидуальных и коллективных тренировок.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации обучения по виду спорта «хоккей» на спортивно-оздоровительном этапе в МБУ ДО «СШ «ФСО «Стрела»» г. Казани (далее – Учреждение).

В Программе раскрывается содержание образовательного процесса и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические планы по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, тактической, игровой), учебный материал по видам подготовки.

Основной целью Программы является создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными занятиями.

Основные задачи программы:

Образовательные:

- подготовка детей к зачислению на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- формирование основ знаний, умений и навыков о хоккее;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий хоккеем и физической культурой в целом.

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники хоккея.

Актуальность программы заключается в том, что объем социального заказа на обучение хоккея резко увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

Подготовка обучающихся проводится на спортивно-оздоровительном этапе, предполагающим два года обучения. Основная функция – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

Осуществляется подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузки и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

Комплектование состава обучающихся, образовательный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Прием на обучение производится ежегодно в сентябре. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности обучающихся.

Учебно-тренировочная работа в СШ строится на основании данной программы, рассчитана на 36 недель.

Занятия, направленные на освоение теоретического материала программы, проводятся в форме бесед, лекций и выполнения проектов на практических занятиях.

Практический материал программы изучается на занятиях, проводимых в групповой форме.

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

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

## РЕЖИМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Этап	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Мин./макс. наполняемость групп (человек)	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	весь этап	5-16 лет	3-6	15/30	-

## СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ (%)

Год обучения	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Теоретическая подготовка	Всего
весь этап	50	20	16	6	4	4	100

## 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	1 год обучения	2 год обучения
Теоретическая подготовка	9	9
Общая физическая подготовка	114	114
Специально-физическая подготовка	46	46
Техническая подготовка	36	36
Тактическая подготовка	14	14
Игровая подготовка	9	9
Воспитательная работа	+	+
Психологическая подготовка	4	4
Всего:	228	228

Учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом.

## ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Построение годичного цикла подготовки в спортивных школах является одним из важных компонентов Программы. Особенность спортивно-оздоровительного этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

## План-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп, (ч)

Виды подготовки	Кол-во часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	114	15	15	12	15	12	12	12	12	9
Специально-физическая подготовка	46	7	7	4	7	4	5	5	5	2
Техническая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Тактическая подготовка	14	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Игровая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего:	228	30	30	24	30	24	24	24	24	18

На спортивно-оздоровительном этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года применяется широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления обучающихся.

### 4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении.

Восстановительные мероприятия в спорте.

*Этапы развития отечественного хоккея.*

Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

*Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.*

Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.

*Основы техники и технической подготовки.*

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

*Правила проведения соревнований по хоккею.*

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований.

## **5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка имеет существенное значение, что связано с особенностями вида спорта, происходящего на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

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

### ***Общеподготовительные упражнения***

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание

рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

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

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

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

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно



выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол.

Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений.

### ***Специально-подготовительные упражнения.***

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

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

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

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простых и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и

асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

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

## 6. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих образовательного процесса. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой). В таблицах представлены основные средства по обучению технической подготовке полевого игрока и вратаря.

### Приемы техники передвижения на коньках

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

### Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№	Приемы техники хоккея
1.	Основная стойка хоккеиста
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий
3.	Ведение шайбы на месте
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед
7.	Обводка соперника на месте и в движении

8.	Длинная обводка
9.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
10.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
11.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы
12.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
13.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания

### Техника игры вратаря

№	Приемы техники хоккея
1.	Обучение основной стойке вратаря
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому
3.	Приемы техники передвижения на коньках
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)
6.	Передвижение вперед выпадами
7.	Торможения плугом, полуплугом
8.	Торможение на параллельных коньках
9.	Передвижения короткими шагами
10.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте
11.	Отбивание шайбы блином стоя на месте
12.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)
13.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)
14.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой

## 7. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В таблицах представлены средства обучения индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

### Техника игры вратаря

№	Приемы техники хоккея
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции
2.	Отбор шайбы клюшкой
3.	Отбор шайбы клюшкой
4.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
5.	Передачи шайбы короткие, средние, длинные
6.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место
Приемы техники хоккея для вратаря	
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)
2.	Прижимание шайбы
3.	Выбрасывание шайбы

## 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Задачи:

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

### *Воспитание личностных качеств*

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

### *Формирование спортивного коллектива*

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер-преподаватель должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

### *Воспитание волевых качеств*

Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

*Для воспитания смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений, выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

*Целеустремленность и настойчивость* воспитываются формированием у детей сознательного отношения к образовательному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности.

Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

#### *Выдержка и самообладание*

Выдержка и самообладание - чрезвычайно важные качества, 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 удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы учащиеся не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять детей, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

#### *Инициативность и дисциплинированность*

Инициативность воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, в организованности и исполнительности. Соблюдение обучающимися игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

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

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер-преподаватель должен четко сформулировать игровое задание каждому обучающемуся. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым игровой дисциплины.

#### *Развитие процессов восприятия*

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

#### *Развитие внимания*

Эффективность игровой деятельности в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях обучающийся должен одновременно воспринимать большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

#### *Развитие оперативно-тактического мышления*

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

#### *Развитие способности управлять своими эмоциями*

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают преодолевать чрезмерное возбуждение, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует включать в занятия нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя уверенность в своих силах.

## **9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа с обучающимися должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с образовательным процессом и проводится повседневно на занятиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива.

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

*Методами воспитания* служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

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

Наиболее важно формирование воспитания трудолюбия, добросовестного отношения к образовательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в образовательном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- беседы на нравственные, эстетические темы, направленные на формирование трудолюбия;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- встречи с ветеранами ВОВ, посещение памятников боевой славы;
- наставничество опытных спортсменов;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки.

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

## **10. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ**

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

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

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния учащихся и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки за прошедший этап.

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

- объема и эффективность в игровых ситуациях;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

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

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

*Педагогический контроль* по направленности и содержанию охватывает следующие основные разделы:

1. Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

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

## **10.1. ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ**

Для оценки общей физической подготовки применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 4х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 6х9 м (с).
4. Слаломный бег с шайбой.
5. Слаломный бег без шайбы.

## **10.2. УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)**

*Оценка общей физической подготовленности*



1. Бег 20 метров вперед лицом (уровень скоростных качеств). Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).
2. Бег 20 м вперед спиной (уровень развития координационных качеств и быстроты). Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).
3. Отжимания (уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса). И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Выполнение сгибания - разгибания рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Оценивается количество раз.
4. Прыжок в длину (уровень скоростно-силовых качеств и уровень развития координационных способностей). Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером-преподавателем и объяснения правильности выполнения, дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
5. Челночный бег 4х9 м (уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена). По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегаая каждый отрезок, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

*Оценка специальной физической и технической подготовленности*

1. Бег 20 метров вперед лицом (уровень специальных скоростных качеств). Упражнение проводится на льду, обучающийся стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).
2. Бег 20 м вперед спиной (уровень координационных способностей и техники катания спиной вперед). Проводится аналогично тесту 1.
3. Челночный бег 6х9 м (уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств). Проводится на льду хоккейного поля. Обучающийся стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Оценивается время (с).
4. Слаломный бег с шайбой (уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания). Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.
5. Слаломный бег без шайбы (уровень владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов). Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для групп спортивно-оздоровительного этапа

Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения	
	1-ый	2-ой
По общей физической подготовке		
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88	4,59
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	1,27	1,39
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17	23

Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38	8,16
Челночный бег 4х9 м	12,92	12,13
По специальной физической подготовке		
Бег на коньках 20 м (с)	4,98	4,59
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	7,39	6,78
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	17,67	16,93
Слаломный бег б/ш (с)	13,89	13,37
Слаломный бег с/ш (с)	17,13	15,73

## 11. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- *принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- *принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- *принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей учащихся.

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер.

К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т.д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества обучающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное,

нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для того, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т. п.).

*Оснащение образовательного процесса:*

- инструкции по технике безопасности на занятиях;
- методическая литература по этому виду спорта;
- учебные фильмы и другие видеоматериалы о хоккее, лучших спортсменах и достижениях;
- диагностические методики и контрольные нормативы.

*Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:*

- хоккейное поле;
- раздевалки и душевые;
- класс теоретической и тактической подготовки;
- игровой зал;
- бросковая зона;
- тренажерный зал.

*Формы работы:*

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.);
- групповые практические занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программой, установленной для воспитанников;
- просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по хоккею;
- психологическая и спортивная диагностика и тестирование.

К основной направленности обучения на спортивно-оздоровительном этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

При планировании и проведении занятий с 5-6-летними детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений

и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми 5-6 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При построении образовательного процесса, определении объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, средств и методов, необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность образовательного процесса.

### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

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

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

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами.

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

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств, в большей степени отвечающих требованиям специфической деятельности хоккеистов, таких как силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

## **12. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ**

В соответствии с с.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04 декабря 2007 г. №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Учреждение ежегодно утверждает план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним на календарный год.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как

нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами;
- распространение или попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются обучающимися для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила Принципы честной игры. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия;

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

### **13. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист – М.: ФиС 1986.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
3. Никитушкин В.Г., Губа В.Л. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
4. Савин В. Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
5. Савин В. Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002.