

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МОЛОТ» ПО ХОККЕЮ» Г.ПЕРМИ**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Возраст лиц, осваивающих программу: 5-7 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчики:

Заместитель директора Г.Н.Бобылева

Тренеры-преподаватели:

Нестеров А.Г.

Терещенко М.Р.

Власов А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Пояснительная записка | 3 |
| Оснащение и обеспечение образовательного процесса | 6 |
| Порядок комплектования и наполняемость групп | 6 |
| Формы образовательной работы | 7 |
| Учебный план и учебный график занятий в спортивно-оздоровительных группах | 9 |
| Методическая часть | 14 |
| Основные принципы построения педагогического процесса в спортивно-оздоровительных группах | 14 |
| Упражнения, рекомендованные для использования в тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительных группах | 16 |
| Контроль за уровнем подготовленности | 17 |
| Теоретическая подготовка | 20 |
| Воспитательная работа | 21 |
| Психологическая подготовка | 23 |
| Требования безопасности при проведении занятий | 24 |
| Список литературы | 26 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 № 629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах МАУ ДО «Спортивная школа «Молот» по хоккею» г.Перми (далее Учреждение).

Целью данной программы является формирование у детей интереса к физической культуре и занятиям хоккеем, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, психических качеств, интеллекта, укрепления здоровья.

Задачи программы:

Личностные. Сформировать у детей интерес к занятиям физической культурой и хоккеем, культуру здорового и безопасного образа жизни в естественных условиях среды.

Метапредметные. Развить физические способности, навыки адаптации к жизни в обществе, устойчивый интерес к активному образу жизни, занятиям хоккеем.

Образовательные. Владеть основами техники хоккея, приемами игры, индивидуальными и групповыми, техническими приемами в усложнённых условиях.

Актуальность программы заключается в применении физиологически обоснованного подхода к построению тренировочного процесса юных хоккеистов с акцентом на целенаправленность, специфичность и оптимальность тренировочных нагрузок с учетом целей и задач на каждом из этапов подготовки.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплексности предполагает оптимальную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса в Учреждении: целенаправленной спортивной подготовки, медико-биологического и психологического сопровождения спортивно - педагогической подготовки и комплексного контроля освоения программы воспитанниками Учреждения;
- принцип преемственности предопределяет преемственность и взаимозависимость задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня спортивно-педагогической подготовленности воспитанников в Учреждении;

принцип вариативности предусматривает оптимальную и целенаправленную вариативность используемых на разных этапах многолетней и годичной подготовки хоккеистов средств и методов спортивно-педагогической подготовки, медико-биологического и психологического сопровождения, средств и методов контроля за освоением программы подготовки - зависящих от квалификационных, возрастных и

индивидуальных особенностей воспитанников.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей и их дальнейшую специализацию в хоккее с шайбой;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в хоккее;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

Основные задачи, решаемые в процессе многолетней подготовки квалифицированных хоккеистов:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей воспитанников школы, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков социальной адаптации и культуры поведения в обществе;
- формирование у воспитанников школы принципов здорового образа жизни;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья воспитанников школы;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в избранном виде спорта (в хоккее).

Спортивно-педагогические задачи, решаемые в процессе многолетней подготовки квалифицированных хоккеистов:

формирование высокого уровня индивидуального технического мастерства воспитанников школы;

- развитие специальных двигательных характеристик, обеспечивающих развития уровня специальной тренированности воспитанников школы;
- формирование технико-тактического мастерства воспитанников школы;
- обучение индивидуальным и командным тактическим действиям хоккеистов на льду во время игры;
- воспитание морально-волевых качеств воспитанников школы;

Педагогические (воспитательные и развивающие) задачи, решаемые в процессе многолетней подготовки квалифицированных хоккеистов:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- развитие активности и самостоятельности у детей;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие задачи: укрепление здоровья детей с использованием средств и методов физического воспитания; всестороннее физическое развитие обучающихся; повышение неспецифической сопротивляемости организма каждого обучающегося к неблагоприятным действующим на него средовым факторам средствами физической культуры; формирование у детей базовых представлений о здоровом образе жизни; привитие дисциплины и навыков гигиены и самоконтроля; оценка личного интереса и степени индивидуальной мотивированности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом; оценка психологической устойчивости обучающихся к действию социальных и физических факторов; выявление и отбор двигательно-одаренных детей; оценка способности обучающихся к освоению сложнокоординационных движений;

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; обучение базовым элементам техники катания на коньках и владения клюшкой; подготовка обучающихся к тренировкам на начальных этапах обучения игре в хоккей с шайбой; отбор наиболее перспективных для занятий хоккеем детей для дальнейшей их подготовки в группах начального обучения.

Таблица 1. Информационная справка

| Наименование реализуемой Программы | Дополнительная общеобразовательная программа по хоккею |
|------------------------------------|--|
| Основание | Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности» |
| Требования для зачисления | Определяются образовательной организацией |
| Основание | Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» |
| Этапы реализации Программы | Обучение только на спортивно-оздоровительном этапе по Программам, разрабатываемым организацией самостоятельно |
| Условия реализации Программы | Наличие лицензии на право ведения образовательной деятельности |
| Основание | Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности» |
| Срок реализации Программы | Устанавливается организацией |
| Основание | Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» |
| Возраст лиц, осваивающих программу | 5-7 лет |
| Основание | Часть 6 статьи 10; часть 2 статьи 75 статья 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 20022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». |
| Основная функция Программы | Физкультурно-спортивное образование |
| Результат реализации Программы | Формирование у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности, формирования тактического мышления. |

Оснащение и обеспечение образовательного процесса

Оснащение образовательного процесса:

- инструкции по технике безопасности при занятиях хоккеем;
- методическая литература по физическому воспитанию и подготовке хоккеистов;
- учебные фильмы и видеоматериалы о хоккее, лучших спортсменах и их спортивных достижениях;
- спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для реализации программы;
- диагностические методики и контрольные нормативы.

Обеспечение образовательного процесса:

- хоккейные площадки;
- раздевалки и душевые;
- класс теоретической и тактической подготовки;
- игровой зал; - бросковая зона.

Кадровое обеспечение.

Тренеры-преподаватели по виду спорта хоккей, обеспечивающие тренировочный процесс и спортивную подготовку, должны иметь соответствующую спортивную и профессиональную квалификацию, подтвержденную документами об образовании оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

Порядок комплектования и наполняемость групп

Комплектование состава учащихся, тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с учащимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом Учреждения и локальными нормативными актами школы. Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности учащихся. В соответствии с порядком приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта кандидаты на обучение и обучающиеся в Учреждении не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий хоккеем с шайбой. К лицам, проходящим подготовку в спортивной школе, предъявляются медицинские требования в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н.

Формирование групп подготовки хоккеистов основано на возрастном критерии, этапе подготовки и уровне подготовленности спортсменов. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются мальчики в возрасте 5-7 лет, желающие заниматься хоккеем с шайбой, не имеющие медицинских противопоказаний (разрешение врача-педиатра). На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение базовыми навыками катания на коньках и владения клюшкой. Период обучения, просмотра и отбора 3 года.

Формы образовательной работы

Основные формы образовательной работы;

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.);

- групповые практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения, по утвержденному расписанию;
- просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по хоккею;
- спортивно-педагогическое и психологическое тестирование.

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков. В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельной работы и судейства соревнований в дальнейшем.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: стабильность состава занимающихся, выполнение контрольных нормативов и динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению требований по уровню подготовленности учащихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовкой).

К занятиям в группах дополнительного образования допускаются дети 5-7 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 астрономическому часу.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании учебного плана и годовых план-графиков.

Таблица 2. Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку

| Этапы подготовки | Продолжительность, этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (количество человек) |
|---|-------------------------------------|---|--|
| Этап спортивно-оздоровительной подготовки | 3 | 5-7 лет | 15 |

Таблица 3. Примерное соотношение объемов тренировочных нагрузок спортивно-оздоровительном этапе

| Разделы подготовки | Этап спортивно-оздоровительной подготовки |
|---------------------------------|---|
| Общая физическая подготовка (%) | 20 |
| Техническая подготовка (%) | 80 |

Режим учебно-тренировочной работы определяется целями и задачами этапов подготовки хоккеистов. Годичный цикл подготовки по виду спорта хоккей на спортивно-оздоровительном этапе подготовки составляет 44 недели и предусматривает еженедельной объем тренировочной нагрузки, необходимый для реализации задач конкретного этапа подготовки (таблица 4).

Таблица 4. Режим учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе

| Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Общее количество тренировок в год | Продолжительность годового цикла (недель) |
|---------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---|
| 4 | 4 | 176 | 176 | 44 |

Предельные тренировочные нагрузки при прохождении подготовки в Учреждении установлены СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения», отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Объем индивидуальной спортивной подготовки. Индивидуальные занятия направлены на устранение недостатков в подготовленности спортсмена и ее дальнейшее совершенствование. Объем индивидуальной подготовки зависит от текущей подготовленности спортсмена и периода подготовки в годовом цикле. Примерные значения объема индивидуальной подготовки приведены далее (табл. 5).

Таблица 5. Примерные значения объема индивидуальной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

| Этап спортивной подготовки | Объем индивидуальной подготовки (мин./в неделю) | Объем индивидуальной подготовки (час/в год) |
|---|---|---|
| Этап спортивно-оздоровительной подготовки | 45 | 33 |

Годичный цикл подготовки хоккеистов связан с календарем соревнований и подразделяется на следующие этапы: подготовительный, соревновательный и промежуточный. В зависимости от целей и задач, решаемых в каждой из групп подготовки, могут быть использованы различные способы построения тренировочного процесса в годовом цикле. Исключение из вышесказанного - работа с детьми, обучающимися в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ), которую следует рассматривать как процесс изначально физкультурной направленности, который не связан с календарем соревнований - ввиду отсутствия последних. Наиболее подходящий способ построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах - вариативный. Данный способ построения тренировочного процесса позволяет осуществлять разнонаправленную физическую подготовку детей, всесторонне развивать их двигательный потенциал и оценивать уровень предрасположенности каждого из них к дальнейшей специализации в

хоккее с шайбой.

Учебный план и учебный график занятий в спортивно-оздоровительной группе

Образовательная деятельность включает: освоение обучающимися теоретических знаний в области теории физической культуры и спорта, теории хоккея, техники безопасности при занятиях хоккеем, основ спортивной гигиены, основ спортивного питания; приобретение умений и навыков, обеспечивающих рост спортивного мастерства воспитанников школы.

Продолжительность учебного года составляет 44 недели в условиях спортивной школы и также включает в себя участие в различных спортивных мероприятиях, запланированных школой.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с 01 августа по 31 мая следующего календарного года. Начало занятий в спортивно-оздоровительной группе должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 20.00 ч.

Учебный план на спортивно-оздоровительном этапе представлен в таблице 6.

Таблица 6. Учебный план на спортивно-оздоровительном этапе

| Виды подготовки | Количество часов в год |
|---|------------------------|
| 1. Теоретические занятия | 18 |
| Теория физической культуры и спорта | 4 |
| История развития хоккея | 3 |
| Техника безопасности при занятиях хоккеем | 3 |
| Основы гигиены | 2 |
| Просмотр и анализ обучающих видеоматериалов по хоккею | 3 |
| Психологические беседы | 3 |
| 2. Практические занятия | 158 |
| Общая физическая подготовка | 32 |
| - общеподготовительные упражнения | + |
| - освоение комплексов физических упражнений | + |
| - освоение элементов других видов спорта | + |
| - подвижные игры | + |
| Тренировочные занятия на льду | 126 |
| - технические упражнения | + |
| - соревновательные упражнения | + |
| - специально-развивающие упражнения | + |
| Контрольные испытания | 2 |
| Индивидуальная подготовка | 33 |
| Всего часов | 176 |

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором спортивной школы еженедельно. Примерный учебный график занятий спортивно-оздоровительной группы приведен в таблице 7.

Изменения в расписание могут быть внесены на основании заявления тренера. В каникулярное время допускается изменение времени проведения занятий в зависимости от занятости ледового поля.

Таблица 7. Учебный график СОГ

| № | Наименование дисциплины | Кол-во часов | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------------|---|--------------|---|---|----|----|----|---|---|---|---|---|
| Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Теория физической культуры и спорта | 4 | | | | | | | | 1 | 2 | 1 |
| 2 | История развития хоккея | 3 | 1 | | 1 | | | | 1 | | | |
| 3 | Техника безопасности при занятиях хоккеем | 3 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | |
| 4 | Основы гигиены | 2 | 1 | | | | | | | | | 1 |
| 5 | Просмотр и анализ обучающих видеоматериалов по хоккею | 3 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | |
| 6 | Психологические беседы | 3 | | 1 | | | 2 | | | | | |
| | | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 |

| Практические занятия | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 7 | Общая физическая подготовка | 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 8 | Тренировочные занятия на льду | 91 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 9 | Индивидуальная подготовка | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| И | Итоговая аттестация / контрольные испытания | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Всего практических занятий: | | 158 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 17 | 19 |
| Итого: | | 176 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 15 | 17 | 17 | 19 | 21 |

Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках.

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

Техническая подготовка. Приёмы владения клюшкой и шайбой.

| № п/п | Приемы техники хоккея | СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
|-------|--|-------|-------|-------|
| 1. | Основная стойка хоккеиста | + | + | + |
| 2. | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий | + | + | + |
| 3. | Ведение шайбы на месте | + | + | + |
| 4. | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу | | | + |
| 5. | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы | + | + | + |
| 6. | Ведение шайбы дозированными толчками вперед | + | + | + |
| 7. | Обводка соперника на месте и в движении | | + | + |
| 8. | Длинная обводка | | + | + |
| 9. | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) | | | + |
| 10. | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) | | + | + |

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| 11. | Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы | | + | + |
| 12. | Остановка шайбы крючком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем | + | + | + |
| 13. | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания | | + | + |

Техническая подготовка. Техника игры вратаря.

| № п/п | Приемы техники хоккея | СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
|-------|--|-------|-------|-------|
| 1. | Обучение основной стойке вратаря | | + | + |
| 2. | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому | | | + |
| 3. | Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) | | + | + |
| 4. | Т-образное скольжение (вправо, влево) | | + | + |
| 5. | Торможение на параллельных коньках | | + | + |
| 6. | Передвижения короткими шагами | | + | + |
| 7. | Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря | | + | + |
| 8. | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями. | | + | + |
| 9. | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте | | + | + |
| 10. | Ловля шайбы ловушкой (вправо, влево) на параллельных коньках | | | + |
| 11. | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени. Отбивание шайбы | | | + |
| 12. | Отбивание шайбы блином стоя на месте | | + | + |
| 13. | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | | | + |
| 14. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево). Прижимания шайбы | | + | + |
| 15. | Прижимания шайбы туловищем и ловушкой | | + | + |

Тактическая подготовка. Индивидуальная и групповая.

| № п/п | Приемы тактики хоккея | СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
|-------|---|-------|-------|-------|
| | Приемы тактики обороны | | | + |
| | <i>Приемы индивидуальных тактических действий</i> | | | + |
| 1. | Скоростное маневрирование и выбор позиции | | + | + |
| 2. | Отбор шайбы перехватом | | | + |
| 3. | Отбор шайбы клюшкой | | + | + |
| | Приемы тактики нападения | | | + |
| | <i>Индивидуальные атакующие действия</i> | | | + |
| 4. | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем | | + | + |

| | | | | |
|----|--|--|--|---|
| | <i>Групповые атакующие действия</i> | | | + |
| 5. | Передачи шайбы -короткие, средние, длинные | | | + |
| 6. | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место | | | + |

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основные принципы построения педагогического процесса в спортивно-оздоровительных группах

Цели занятий детей в спортивно-оздоровительных группах хоккейной школы - повышение уровня здоровья обучающихся средствами физического воспитания и их подготовка к последующей специализации в хоккее.

Задачи, стоящие перед тренерами-преподавателями, работающими со спортивно-оздоровительными группами хоккейной школы: отбор двигательно одаренных (применительно к хоккею) детей; оценка личного интереса и степени индивидуальной мотивированности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом; оценка психологической устойчивости обучающихся к действию социальных и физических факторов; оценка способности обучающихся к освоению сложнокоординационных движений; всестороннее физическое развитие обучающихся; повышение неспецифической сопротивляемости организма каждого обучающегося к неблагоприятным действующим на него средовым факторам средствами физической культуры; подготовка обучающихся к тренировкам на начальных этапах обучения игре в хоккей; отбор наиболее перспективных для занятий хоккеем детей для дальнейшей их подготовки в группах начального обучения.

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах не привязан к календарю соревнований (вследствие отсутствия таковых в данной возрастной группе) и в определенной степени регламентируется его организационными и климатогеографическими условиями. При организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах предпочтение, когда это представляется возможным и не вредит здоровью детей, следует отдавать занятиям на открытом воздухе. В организации каждого тренировочного занятия с детьми младшего возраста приоритет должен принадлежать игровым методам с обязательным включением соревновательного компонента. Вместе с тем, в физической подготовке детей, посещающих занятия в спортивно-оздоровительных группах хоккейной школы, в обязательном порядке должны присутствовать специфические упражнения, призванные готовить занимающихся к последующему освоению техникой хоккейных движений. В качестве дополнительных индивидуальных занятий детям, занимающимся в спортивно-оздоровительных группах следует рекомендовать индивидуальное или групповое посещение бассейна - с целью обучения плаванию, одному из жизненно важных навыков человека и одновременно - эффективного средства оздоровления, общефизического развития и восстановления после тренировок вне льда и на льду.

Восстановление организма ребенка во время и после тренировочных нагрузок у данной категории занимающихся обеспечивается в первую очередь и в основном педагогическими средствами и методами восстановления. Вместе с тем, учитывая достаточно низкую биологическую ценность современных продуктов питания, следует признать обязательным регулярный прием активно растущими и развивающимися детьми поливитаминов. Кроме того, в осенне-зимне-весенний период дети, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах, в обязательном порядке должны регулярно и

организованно проходить сеансы искусственной инсоляции (ультрафиолетового воздействия).

Учитывая значительную наполненность спортивно-оздоровительных групп рекомендуется в качестве помощников тренера задействовать стажеров школы из числа слушателей средне-специальных и высших учреждений соответствующей профильной подготовки (в период прохождения ими тренерской практики).

Годичный цикл занятий в спортивно-оздоровительной группе 1-го года подготовки делится на общеподготовительный период, период начальной специализированной подготовки и период начальной специальной подготовки. Основа общеподготовительного периода - внеледовая общефизическая (используются общеподготовительные упражнения - ОП) и специальная физическая подготовка (используются специально-подготовительные упражнения - СП) - с акцентом на общефизическую подготовку, согласно принципу доступности и постепенности освоения предлагаемых упражнений. Основа периода начальной специализированной подготовки - внеледовая общефизическая (используются общеподготовительные упражнения - ОП), специальная физическая подготовка (используются специально-подготовительные упражнения - СП и специально-развивающие упражнения - СР) и начальная ледовая подготовка (используются упражнения технической направленности - Т и соревновательные упражнения - С) - с акцентом на «общую» физическую подготовку. Основа периода специальной подготовки - начальная ледовая подготовка (используются технические упражнения - Т), которую дополняют внеледовые тренировки общефизической и специальной физической направленности.

Таблица 8. Годичный цикл подготовки в СОГ 1-го года обучения

| Периоды подготовки | Общеподготовительный | Начальной специализированной подготовки | Начальной специальной подготовки |
|---|----------------------|---|----------------------------------|
| Продолжительность периода | 14 недель | 14 недель | 16 недель |
| Соотношение тренировочных занятий в неделю вне льда / на льду | 0/4 | 1/3 | 1/3 |

Годичный цикл занятий в спортивно-оздоровительной группе 2-го и 3-го годов подготовки делится на общеподготовительный период, период начальной специализированной подготовки и период начальной специальной подготовки. Основа общеподготовительного периода - внеледовая общефизическая (используются общеподготовительные упражнения - ОП1) и специальная физическая подготовка (используются специально-подготовительные упражнения - СП) - с акцентом на общефизическую подготовку, согласно принципу доступности и постепенности освоения предлагаемых упражнений. Основа периода начальной специализированной подготовки - внеледовая общефизическая (используются общеподготовительные упражнения - ОП), специальная физическая подготовка (используются специально-подготовительные упражнения - СП и специально-развивающие упражнения - СР) и начальная ледовая подготовка (используются упражнения технической направленности - Т и соревновательные упражнения - С) - с акцентом на специальную физическую подготовку. Основа периода специальной подготовки - начальная ледовая подготовка (используются технические - Т и

соревновательные упражнения - С), которую дополняют внеледовые тренировки общефизической и специальной физической направленности.

Таблица 9. Годичный цикл подготовки в СОТ 2-го и 3-го годов обучения

| Периоды подготовки | Общеподготовительный | Начальной специализированной подготовки | Начальной специальной подготовки |
|---|----------------------|---|----------------------------------|
| Продолжительность периода | 9 недель | 10 недель | 25 недели |
| Соотношение тренировочных занятий в неделю вне льда / на льду | 1/3 | 1 /3 | 2 /2 |

Упражнения, рекомендуемые для использования в тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительных группах

Упражнения, рекомендуемые для использования в тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительной группе 1-го года обучения.

Общеподготовительные упражнения (ОП).

Строевые упражнения: построения и перестроения, повороты на месте и в ходьбе.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения; отжимание от пола или скамейки; висы и подтягивание на перекладине; стойка на параллельных брусьях.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя; переход из положения лёжа в положение сидя и обратно; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; ходьба в полном приседе и полуприседе; бег с высоким подниманием колен; бег со старта на дистанцию 20 метров; прыжки, многоскоки. Равномерный бег с остановками по сигналу и последующему бегу по сигналу в другую сторону, челночный бег 2x15м; «слаломный» бег между стоек на дистанции 20 метров. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.

Специально-подготовительные упражнения (СП) и специально-развивающие упражнения (СР): ходьба-имитация катания на коньках; броски набивного мяча одной рукой (попеременно правой и левой) через сторону; имитация основной хоккейной стойки в статике вне льда; имитация положения скольжения па коньках на правой и левой ногах - в статике вне льда; обучение основной хоккейной стойке на коньках на льду; обучение умению «переступания» по льду на коньках с опорой на «салазки»; обучение умению попеременного скольжения по льду на коньках с опорой на «салазки».

Технические упражнения (Т): обучение правильной стойке на коньках на льду; обучение попеременному скольжению по льду на коньках без опоры; обучение основам техники торможения на коньках на льду; обучение основам техники поворота вправо- влево

на коньках на льду переступанием; обучение основам техники катания спиной; обучение основам техники торможения при катании спиной.

Соревновательные упражнения (С): бег на коньках со старта на скорость на дистанцию 27 метров; бег со старта на коньках на скорость на дистанцию 54 метра; бег на коньках со старта на скорость - 1 круг; игра на льду на коньках в «салочки» - попарно; эстафеты на коньках на льду; и т. д.

Упражнения, рекомендуемые для использования в тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительной группе 2 и 3 годов обучения.

Общеподготовительные упражнения (ОН).

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения; отжимание от пола или скамейки; висы и подтягивание на перекладине; стойка и отжимание на параллельных брусьях.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение газа; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе на перекладине; переход из положения лёжа в положение сидя и обратно; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; ходьба в полном приседе и полуприседе; бег с высоким подниманием колен; бег со старта на дистанцию 20-30 метров; прыжки, многоскоки. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.

Специально-подготовительные упражнения (СП): имитация основной хоккейной стойки в статике; имитация положения скольжения на коньках на правой и левой ногах - в статике; имитация правильного хвата клюшки в основной хоккейной стойке в статике со сменой положений крюка - перед собой, справа, слева; имитация броска-передачи шайбы клюшкой; равномерный бег с остановками по сигналу и последующему бегу по сигналу в другую сторону, челночный бег 3x15м; «слаломный» бег между стоек на дистанции 20 метров; толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью; игра «разрывные цепи»; и проч.

Специально-развивающие упражнения (СР): ходьба-имитация бега на коньках; прыжки с одной ноги на другую из стороны в сторону с продвижением вперед, широко, полуприседа на каждую ногу при приземлении и отталкивании; ведение теннисного мяча клюшкой в хоккейной стойке на месте с различной частотой; ведение теннисного мяча клюшкой в передвижении по прямой; имитация броска-передачи шайбы клюшкой; броски набивного мяча одной рукой (попеременно правой и левой) через сторону; и проч.

Технические упражнения (Т): освоение техники дистанционного бега на коньках по льду лицом вперед; освоение техники старта и стартового бега на коньках; освоение техники торможения на коньках; освоение техники поворота вправо-влево на коньках на льду переступанием; освоение техники разворота на коньках на льду в опоре на две ноги («улитка»); освоение техники катания спиной; освоение техники катанию спиной по кругу; освоение техники торможения при катании на коньках спиной.

Соревновательные упражнения (С): бег на коньках со старта на скорость на дистанцию 27 метров; бег со старта на коньках на скорость на дистанцию 54 метра; бег на коньках со старта на скорость - 1 круг; игра на льду на коньках в «салочки»; эстафеты на

коньках на льду; челночный бег на коньках по льду и т. д.

Контроль за уровнем подготовленности

Для комплексного контроля за уровнем подготовленности детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах хоккейной школы используются: педагогические методы контроля; медицинские методы контроля; психологические методы контроля. Основной принцип проведения контрольных испытаний в данной группе обучающихся - этапный контроль (исходные испытания - 1-я неделя годового цикла подготовки, промежуточные испытания - 20-я неделя годового цикла подготовки, заключительные испытания - 40-я неделя годового цикла подготовки).

Основа этапного комплексного контроля за уровнем подготовленности детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах - педагогический контроль. С помощью методов педагогического контроля в первую очередь необходимо оценивать степень умений и динамику формирования навыка учеников группы в упражнениях, используемых на протяжении начальной специализированной и начальной специальной подготовки на льду, а также динамику физического развития каждого ребенка - на основании анализа результатов, продемонстрированных ими в контрольных испытаниях.

Медицинский контроль призван оценивать характер переносимости обучающимися предлагаемых им нагрузок и влияние этих нагрузок на здоровье детей.

Психологический контроль должен оценить степень личной мотивации

Таблица 10. Упражнения, используемые в этапном контроле за уровнем подготовленности детей, обучающихся в спортивно-оздоровительной группе 2 и 3 годов обучения детей, обучающихся в спортивно-оздоровительной группе 1-го года обучения

| Контрольные испытательные упражнения | Исходное испытание | Промежуточные испытания. | Заключительные испытания |
|--|---|--|--|
| Упражнения на льду (оценивается техника выполнения упражнения) | - | 1. Катание лицом вперед. 2. Катание спиной. 3. Повороты «переступанием». 4. Торможение правым, левым боком. | 1. Катание лицом вперед. 2. Катание спиной. 3. Повороты «переступанием». 4. Торможение правым, левым боком. |
| Ледовые тестовые упражнения | - | - | 1. Бег 20 м на льду лицом вперед (с). 2. Бег 20 м на льду спиной вперед (с). 3. Челночный бег на льду 6х9 м (с). |
| Внеледовые тестовые упражнения | 1. Бег на диет. 20м со старта на время. 2. «Челночный» бег 3х1 Ом на время. 3. Прыжок в длину с места. 4. Отжимание от пола. 5. Ловля мяча руками (кол-во раз). | 1. Бег на диет. 20м со старта на время. 2. «Челночный» бег 3х10м на время. 3. Прыжок в длину с места. 4. Отжимание от пола. 5. Ловля мяча руками (кол-во раз). | 1. Бег на диет. 20м со старта на время. 2. «Челночный» бег 3х10м на время. 3. Прыжок в длину с места. 4. Отжимание от пола. 5. Ловля мяча руками (кол-во раз). |

Таблица 11. Упражнения, используемые в этапном контроле за уровнем подготовленности обучающихся и уровень их желания заниматься спортом вообще и хоккеем в частности.

| | | | |
|--|--|--|--|
| Упражнения на льду (оценивается техника выполнения упражнения) | 1. Катание лицом вперед. 2. Катание спиной. 3. Повороты «переступанием». 4. «Улитка». 5. Катание спиной по кругу. 6. Торможение правым, левым | 1. Катание лицом вперед. 2. Катание спиной. 3. Повороты «переступанием». 4. «Улитка». 5. Катание спиной по кругу. 6. Торможение правым, левым | 1. Катание лицом вперед. 2. Катание спиной. 3. Повороты «переступанием». 4. «Улитка». 5. Катание спиной по кругу. 6. Торможение правым, левым |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--------------------------------|---|--|--|
| Ледовые тестовые упражнения | 1. Бег 20 м на льду лицом вперед (с). 2. Бег 20 м на льду спиной вперед (с). 3. Челночный бег на льду 6х9 м (с). | 1. Бег 20 м на льду лицом вперед (с). 2. Бег 20 м на льду спиной вперед (с). 3. Челночный бег на льду 6х9 м (с). | 1. Бег 20 м на льду лицом вперед (с). 2. Бег 20 м на льду спиной вперед (с). 3. Челночный бег на льду 6х9 м (с). |
| Внеледовые тестовые упражнения | 1. Бег на диет. 20м со старта на время. 2. «Челночный» бег 3х1 Ом на время. 3. Прыжок в длину с места. 4. Отжимание от пола. 5. Ловля мяча руками (кол-во раз). | 1. Бег на диет. 20м со старта на время. 2. «Челночный» бег 3х10м на время. 3. Прыжок в длину с места. 4. Отжимание от пола. 5. Ловля мяча руками (кол-во раз). | 1. Бег на диет. 20м со старта на время. 2. «Челночный» бег 3х10м на время. 3. Прыжок в длину с места. 4. Отжимание от пола. 5. Ловля мяча руками (кол-во раз). |

Результаты аттестации юных хоккеистов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить: насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком; полноту выполнения образовательной программы; обоснованность перевода воспитанника на следующий этап или год обучения; результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

Таблица 12. Контрольные нормативы тестовых испытаний детей, обучающихся в спортивно-оздоровительной группе 1-2-3 годов обучения хоккейной школы

| № | Контрольный норматив | СОГ | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
| | | 1 год | | | 2-3 год | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Прыжок в длину толчком двух ног (см) | 140 | 130 | 115 | 145 | 135 | 120 |
| 2 | Бег 20 м с высокого старта (сек). | 6,0 | 6,7 | 7,0 | 5,9 | 6,6 | 6,9 |
| 3 | Челночный бег 3х10м (сек) | 9,2 | 10,1 | 10,4 | 9,1 | 10,0 | 10,3 |
| 4 | Ловля мяча руками (кол-во раз). | 8 | 6 | 4 | 8 | 6 | 4 |
| 5 | Отжимания от пола в упоре лежа | 8 | 5 | 3 | 8 | 5 | 3 |
| 6 | Бег 20 м на льду лицом вперед (с). | 4,7 | 5,1 | 5,5 | 4,5 | 4,8 | 5,1 |
| 7 | Бег 20 м на льду спиной вперед (с). | 6,0 | 6,3 | 6,5 | 5,7 | 6,0 | 6,3 |
| 8 | Челночный бег на льду 6х9 м (с). | 26,5 | 28,1 | 30,0 | 25,5 | 27,1 | 29,0 |

На основании результатов исходных, промежуточных и заключительных контрольных испытаний и динамики этих результатов, а также на основании данных медицинского и психологического обследований -- осуществляется перевод детей,

занимающихся в спортивно-оздоровительной группе на следующий этап обучения.

Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности хоккеистов 5-7 лет

| № | Контрольные нормативы | 5 лет | | | 5-6 лет | | | 6-7 лет | | |
|-----------------------------------|--|--------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|---------|-----------|
| | | Оценка | | | | | | | | |
| | | 5(отл) | 4 (хор) | 3 (удовл) | 5(отл) | 4 (хор) | 3 (удовл) | 5(отл) | 4 (хор) | 3 (удовл) |
| Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 20 м (с) | 4,5 | 4,8 | 5,2 | 4,5 | 4,8 | 5,2 | 4,4 | 4,6 | 5 |
| 2. | «Зигзаг» (с) | 12 | 12,8 | 13,1 | 11 | 12 | 12,7 | 10 | 11 | 12 |
| 3. | «Челнок 5-10-5» (с). | 6,1 | 6,3 | 6,5 | 5,9 | 6 | 6,2 | 5,5 | 5,7 | 6 |
| 4. | «Аист» (с). | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 10 | 9 | 8 |
| 5. | «Наклон из положения стоя на гимнастической скамье» (см) | - | - | - | +6 | +3 | +1 | +7 | +4 | +2 |
| 6. | «Ведения баскетбольного мяча одной рукой» (с) | - | - | - | 15,3 | 17,9 | 23,1 | 11,9 | 14,4 | 19,2 |
| 7. | "Тройной кувырок" | - | - | - | 6,4 | 7,2 | 9,1 | 6 | 6,8 | 7,8 |
| 8. | "Комплексный тест на ловкость" (с) | - | - | - | 22,4 | 23,6 | 24,2 | 21,9 | 22,8 | 23,7 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | |
| 9. | Бег 20 метров на коньках вперед лицом | - | - | - | 3,9 | 4,1 | 4,4 | 3,8 | 4 | 4,2 |
| 10. | Слаломный бег на коньках без шайбы | - | - | - | 15 | 15,7 | 16,3 | 14 | 14,8 | 15,6 |
| 11. | Слаломный бег на коньках с шайбой | - | - | - | 16,9 | 18 | 18,9 | 16,5 | 17,4 | 18,3 |

Теоретическая подготовка

В ходе освоения программы у обучающихся формируются общие представления по указанным ниже темам:

- 1) Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
- 2) Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
- 3) Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и

питания. Гигиена тренировочного процесса.

- 4) Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.
- 5) Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочную и соревновательную деятельности и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, видеоматериалы, наглядные пособия, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листов, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. Осуждение или похвала коллектива — одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности. Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

Основное содержание воспитательной работы заключается в следующем:

- 1) организационно-педагогическая работа — определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности — определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
- 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда — предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию — определяется система мероприятия по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде проводятся экскурсии по предприятиям; нравственное воспитание в воспитании в духе спортивной этики — планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- 5) эстетическое воспитание — намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

- 6) физическое воспитание — предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- 7) работа с родителями и связь с общественностью — указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственно личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания (объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения);
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного хоккеиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на эффективность усвоения учебного материала юными хоккеистами. Обучение юных хоккеистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей — объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в хоккей, а субъективные — особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать хоккеист — это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды. Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

К занятиям хоккеем допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Начало и окончание тренировок определяется расписанием занятий, утвержденным директором.

Опасные факторы при проведении занятий хоккеем: травмы при падении; травмы при нахождении в зоне броска; выполнение упражнений без разминки.

Перед началом тренировки надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока; не катайтесь без перчаток.

Проверьте исправность инвентаря.

Систематически точите коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

Требования безопасности во время занятий на льду:

Выходить на лед только с разрешения тренера.

Перед занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортивного инвентаря.

Четко выполнять все требования и распоряжения инструктора по спорту.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Запрещается тренироваться, когда работает техника по подготовке льда.

Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;

- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;

- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника, или путем прижатия соперника у борта.

- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера.

Запрещается: делать подножки; держать соперника клюшкой; толкать соперника в спину; толкать соперника на борт; не выполнять требования судьи.

Требования безопасности во время занятий в спортивном зале:

Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на каблуках, открытую обувь или тренироваться босиком.

Перед занятиями необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при

занятиях (кольца, серьги, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

Без тренера запрещается находиться в спортивном зале.

При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру.

Требования по окончании занятий:

- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь;

Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта : учеб, для завершающих уровней высш. физ. образования : дон. Гос. ком. РФ по физ. культуре и туризму / Л. П. Матвеев - М. : [4-й фил. Воениздата], 1997. - 304 с.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.Л. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
3. Инконов, 10. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учеб, пособие - Мн. : ООО «Асар», 2003. - 232 с.
4. Павлов, А. С. Скорость и скоростная выносливость хоккеистов / А. С. Павлов. - М.: Издательство «ОнтоПринт», 2017. - 154 с.
5. Павлов, А. С. Современные принципы спортивной педагогики, реализованные в этапном специализированном комплексно-вариативном методе построения годового цикла подготовки квалифицированных хоккеистов / А. С. Павлов, А. Е. Деев, С. Е. Павлов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2017. -1'12. - №3. - С. 86-96.
6. Павлов, С. Е. Технология подготовки спортсменов / С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова - МО, Щелково: Издатель Мархотин П. Ю., 2011. - 344 с.
7. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учеб, для студентов акад, и вузов физ. культуры по направлению 521900; по спец. 022300 : доп. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Савин Валентин Павлович. - М.: Academia, 2003. - 399 с.
8. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С. Е. Павлов; МГАФК. - Малаховка, 2010. - 88 с.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студентов вузов физ. культуры: рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Academia, 2000. - 476 с.
10. Черенков Д.Р. Базовые принципы построения тренировочного процесса хоккеистов / Черенков Д.Р., Павлов А.С., Иетров А.А., Овечкин А.М. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 3. - С. 46-48.
11. Букатин А.Ю. КалужановВ.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
14. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Польша,1999.
15. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар,2003г.
16. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского- резерва (2-изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
17. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ,2006.
18. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир,2003
19. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М: ФиС, 1986.; 11.Горский Л.

Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.

20. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

21. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М: ФиС, 1990.

22. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.