

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования Пензенской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею»**

Рассмотрена и утверждена:
на педагогическом совете
27.01.2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО ПО
СШОР по хоккею
С.Б. Блохин
27.01.2025 г.

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

Возраст спортсменов, участвующих в реализации программы: 4-8 лет.

Срок реализации программы: 4 года.

Составили: Зам.директора В.Н. Титов

тренер-преподаватель ЗТР О.В. Бутылин

тренер-преподаватель высшей категории
В.М. Максимов

г. Пенза 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «хоккей» составлена с учетом здоровьесберегающей и здоровьекорректирующей технологии физического воспитания.

Программа модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению с учетом опыта практической деятельности спортивной школы.

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

ЦЕЛЬ: создание условий для физической подготовки в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями занимающихся, привлечение максимально возможного числа желающих к систематическим занятиям спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий хоккеем, формирование устойчивого интереса к хоккею.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

Физической подготовки:

- подготовка занимающихся к зачислению на программы спортивной подготовки;
- формирование основ знаний, умений и навыков в хоккее;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий хоккеем и физической культурой в целом.

Воспитательные:

- адаптация занимающихся 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 занимающихся, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для занимающихся в соответствии с требованиями программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий тренировочного процесса с освоением всего огромного арсенала техники хоккея.

Актуальность программы заключается в том, что объем социального заказа на занятия хоккеем постоянно растет. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма занимающихся.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность

состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с программой (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

Подготовка занимающихся по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «хоккей», проводится на спортивно-оздоровительном этапе, предполагающим четыре года занятий. Основная функция - физическое развитие, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

В соответствии с основными задачами программы осуществляется оптимальный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузки и на этой основе производится рациональное построение занятий в годичном цикле.

1.1. Комплектование состава занимающихся, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с ними осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательском составом в соответствии с Уставом ГБУ ДО ПО СШОР по хоккею, Положением о зачислении занимающихся на дополнительную общеразвивающую программу по виду спорта «хоккей». Прием в Учреждение осуществляется на количество мест в соответствии с утвержденным Учреждению государственным заданием на оказание государственных услуг (выполнение работ) на спортивно-оздоровительном этапе. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем. При наличии вакантных мест в спортивно-оздоровительных группах набор ведется в течение календарного года.

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности с 1 сентября.

Программа, рассчитана на 52 недели и проводится в течение календарного года (47 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 5 недель тренировок по индивидуальным заданиям).

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

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

Планирование тренировок в группах и распределение материала производится на основании плана подготовки и годового плана-графика.

Режим учебно-тренировочного процесса

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю(астроном)	Минимальная наполняемость группы	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	4	4	14	
	2	5	4	14	
	3	6	5	14	
	4	7	5	14	

Примечание: Максимальный количественный состав группы определяется с учетом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не должен превышать 35 чел.

Возраст лиц, зачисление которых проходит на этапы подготовки считается с начало календарного года.

Соотношение видов подготовки (%)

Год обучения	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая	Тактическая, теоретическая	Игровая	Всего
1 год	57	18	25	-	-	100
2 год	51	17	28	3	1	100
3 год	43	17	29	7	4	100
4 год	40	17	27	9	7	100

План подготовки при проведении спортивно-оздоровительного этапа (до 5 астрономических часов в неделю)

Виды подготовки	1 год	2год	3год	4 год
Общая физическая	114	106	104	104
Специально – физическая	36	36	47	44
Техническая	58	58	73	70
Тактическая, теоретическая	-	6	24	24
Игровая	-	2	12	18
Воспитательная работа	+	+	+	+
Психологическая подготовка	+	+	+	+
Всего часов	208	208	260	260

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 занимающимися, 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.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО ПО СШОР по хоккею

С.Б. Блохин

Примерный план-график
распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно-оздоровительной группы 1года подготовки
Объем учебно - тренировочной нагрузки (астрономических час/нед.)

Виды подготовки	Количество часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	114	10	12	8	8	8	8	9	6	9	9	11	16
Спец. физическая	36	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	-
Техническая	58	4	4	6	6	6	6	5	5	6	6	4	-
Тактическая, теоретическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Игровая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	208	16	18	18	18	18	18	17	15	18	18	18	16

Зам.директора по спортивной подготовке Титов В.Н.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО ПО СШОР по хоккею

С.Б. Блохин

Примерный план-график
распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно-оздоровительной группы 2года подготовки
Объем учебно -тренировочной нагрузки (4 астрономических час/нед.)

Виды подготовки	Количество часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	106	10	12	8	8	8	8	8	5	6	6	11	16
Спец. физическая	36	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	-
Техническая	58	4	4	6	6	6	6	5	5	6	6	4	-
Тактическая, теоретическая	6	-	-	-	-	-	-	1	1	2	2	-	-
Игровая	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-
ВСЕГО	208	16	18	18	18	18	18	17	15	18	18	18	16

Зам.директора по спортивной подготовке Титов В.Н.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО ПО СШОР по хоккею
С.Б. Блохин

Примерный план-график
распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно-оздоровительной группы 3,4 года подготовки
Объем учебно - тренировочной нагрузки (5 астрономических час/нед.)

Виды подготовки	Количество часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	104	14	11	7	7	8	7	9	5	8	4	12	12
Спец. физическая	44	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
Техническая	70	4	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	4
Тактическая, теоретическая	24	-	2	3	3	2	3	2	3	3	3	-	-
Игровая	18	-	-	2	2	2	2	1	2	2	5	-	-
ВСЕГО	260	20	23	23	22	23	22	22	20	23	22	22	18

Зам.директора по спортивной подготовке Титов В.Н.

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 подготовке 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 проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления занимающихся.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. 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.

Возникновение и эволюция 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 и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

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; степень обученности владения техническими приемами. 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.

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 с шайбой. 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 - поднятие 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 (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

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.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Приёмы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный			
		Год обучения			
		1-й	2-й	3-й	4-й
1	Передвижение по резиновой и уплотнённой 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 и на оборот	+	+	+	+
6	Бег скользящим шагом	+	+	+	+
7	Повороты по дуге в лево и в право не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+
8	Повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+	+
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+	+

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный			
		Год обучения			
		1-й	2-й	3-й	4-й
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 переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперёд			+	+
7	Обводка соперника на месте и в движении			+	+
8	Длинная обводка			+	+
9	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)			+	+
10	Остановка шайбы крюком клюшки и		+	+	+

	рукояткой, коньком, рукой, туловищем				
11	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания			+	+

Техника игры вратарей

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный			
		Год обучения			
		1-й	2-й	3-й	4-й
1	Обучение основной стойки 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	Передвижение вперёд выпадами			+	+
6	Торможение на параллельных коньках		+	+	+
7	Передвижение коротким шагом			+	+
8	Повороты в движении на 180*, 360* в основной стойке вратаря			+	+
9	Бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступанием			+	+
Ловля шайбы					
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+	+
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+
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 коньком			+	+
15	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)			+	+
16	Остановка шайбы клюшкой у борта			+	+

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и в нападении, а также показана их динамика по годам обучения.

№ п/п	Приёмы тактики хоккея	Спортивно-оздоровительный			
		Год обучения			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Приёмы тактики обороны					
Приёмы индивидуальных тактических действий					
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции			+	+
2	Отбор шайбы перехватом			+	+
3	Отбор шайбы клюшкой			+	+
Приёмы тактики нападения					
Индивидуальные атакующие действия					
1	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём	+	+	+	+
Групповые атакующие действия					
1	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место			+	+
Тактика игры вратаря					
Выбор позиции в воротах					
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)		+	+	+
2	Прижимание шайбы			+	+
3	Выбрасывание шайбы			+	+

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного 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 процессов 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 спортсменов на повышение

самообразования, культуры, эрудиции. В ходе учебно-тренировочного процесса нужно последовательно воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) 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 занимающихся сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

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 игроков, 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 учащимися 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 занимающемуся. 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 в образовательном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения техникотактических 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 быстротечных игровых ситуациях игрок должен одновременно воспринимать большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объемом. 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.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с занимающимися должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировках и в свободное от тренировок 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.

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 **по следующему плану:**

- 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,
- встречи с участниками СВО,
- наставничество опытных спортсменов;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки.

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

Контроль за подготовкой

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

Объективная информация о состоянии занимающихся в ходе тренировочной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие коррективы в процесс подготовки

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

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающихся и кумулятивного эффекта от учебно-тренировочного 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 занимающихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную 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 наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля.

Контроль учебно-тренировочного процесса по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

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

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

ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Для оценки общей физической подготовки спортивно-оздоровительных групп 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.

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 и объяснения правильности выполнения, дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. **Челночный бег 4х9 метров**. (уровень развития скоростных и скоростносиловых качеств спортсмена). По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая 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, учащийся стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

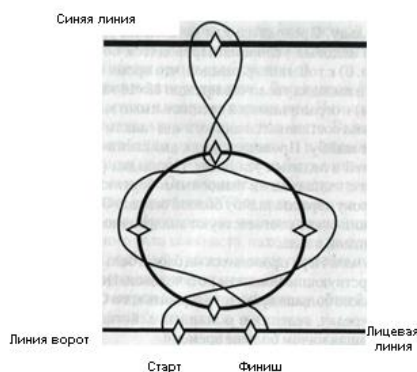
2. **Бег 20 метров вперед спиной** (уровень координационных способностей и техники катания спиной вперед). Проводится аналогично тесту 1.

3. **Челночный бег 4х6 метров** (уровень развития скоростных и скоростносиловых качеств). Проводится на льду хоккейного поля. Учащийся стартует с синей линии, и должен преодолеть четыре 6-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). Проводятся на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

Слаломный бег без шайбы



Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегают следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

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

Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
<i>По общей физической</i>				
Бег 20 м с высокого старта (с)	-	5,3	4,59	4,32
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	-	120	139,1	147,8
Отжимание на руках из упора лежа (кол- во)	-	15	23	31
Челночный бег 6х9 м	-	14.0	12.13	11,25
Бег на коньках 20 м (с)	-	5.5	4,59	4,36
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	-	7.58	6,78	6,33
Челночный бег на коньках 4х6 м (с)	-			
Слаломный бег б/ш (с)	-			

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного 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 занимающихся. 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 спортсменов. 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 задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого,

чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т. п.).

Оснащение учебно-тренировочного 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 учебно-тренировочного процесса:

- хоккейное поле;
- раздевалки и душевые;
- зал 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;
- занятия в рамках лагерей;
- просмотр и анализ фильмов и видеоматериалов о учебно-тренировочных занятиях по хоккею;
- психологическая и спортивная диагностика и тестирование.

К основной направленности занятий на спортивно-оздоровительном этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести и выявление игровых способностей занимающихся и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с 4-8-летними занимающимися необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с занимающимися 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 занимающимися 4-8 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При построении учебно-тренировочного процесса, определении объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности,

динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и благоприятные фазы развития того или иного физического качества.

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

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 занимающихся 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 занимающихся 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

ЛИТЕРАТУРА

1. Савин В.П., Г.Г. Удилов *Примерные программы спортивной подготовки для школ олимпийского резерва «Советский спорт» 2012г.*
2. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. *Юный хоккеист - М Фис 1986.*
3. Матвеев Л.П. *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.*
4. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. *Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.*
5. Савин В П. *Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.*
6. Савин В П. *Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.*
7. *Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002.*
8. *Национальная программа подготовки хоккеистов «Красная машина».*