

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Нарат»  
Сабинского муниципального района  
Республики Татарстан



Принята на заседании  
Педагогического совета

Введена в действие  
Приказом № 4  
От 21.11.2025

**ПРОГРАММА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ  
«Хоккей»**

П Лесхоз  
2025г.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть образовательной программы
3. Методическая часть образовательной программы
4. Теоретическая подготовка
5. Психологическая подготовка
6. Воспитательная работа
7. Восстановительные мероприятия
8. Контроль за подготовкой юных хоккеистов
9. Инструкторская и судейская практика
10. Методическое обеспечение программы

## 1. Пояснительная записка.

В современных условиях без занятий физической культурой и спортом невозможно всестороннее и гармоничное формирование личности. Хоккей является эффективным средством привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, содействует укреплению здоровья и физическому развитию занимающихся; при правильной организации педагогического процесса воспитывает моральные и волевые качества юных спортсменов.

Хоккей пользуется огромной популярностью не только у нас в России, но и во всем мире. В хоккей играют миллионы детей на стадионах, спортивных площадках, во дворах.

Хоккей-массовый и оздоровительный вид спорта, командная игра, в которой каждый обучающийся выстраивает собственный тип деятельности и стиль поведения на основе существующих правил, индивидуальных и коллективных тренировок.

Отсутствие специального отбора детей в объединение предполагает наличие у каждого обучающегося природных задатков, важно развить эти способности, желание заниматься спортом. Таким образом, основными критериями привлечения детей в отделение «Хоккей» являются показатели здоровья и противопоказания. При проведении занятий учитываются возраст и индивидуальные особенности детей.

Набор в группы осуществляется с 5 лет, программа рассчитана на 4 года обучения. Формы занятий: игровые, соревновательные, командные, групповые, индивидуальные и другие.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, повторный, показ и наблюдение.

Формы контроля полученных знаний: уровень физической подготовки.

Поданной программе занимаются группы с 1 по 4 года обучения с нагрузкой: 1 - 4 года обучения - 4 часа в неделю - 208 часов за учебный год;

Программа «Хоккей» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Нарат» Сабинского муниципального района Республики Татарстан разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ ред. 07.06.2013г. «О физической культуре и спорте РФ».
- Приказ Министерство Просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении и порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного Государственного Санитарного Врача Российской Федерации №41 от 04.07.2014. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных Организаций дополнительного образования детей». СанПин 2.4.4.3172-14
- Устав школы.

**ЦЕЛЬ:** создание условий для физического развития детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями, привлечение Максимально возможного числа детей к систематическим занятиям.

#### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спорта и добиться сохранности контингента до 100%;
- формирование основ знаний, умений и навыков о хоккее;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий хоккеем и физической культурой в целом.:
- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.
- Создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

**Нормативная часть  
Годовой календарный учебный график**

Продолжительность тренировочного программы годам подготовки

программа, год подготовки	Продолжительность тренировочного года	Начало и окончание тренировочного процесса
программа: -спортивно- Оздоровительная работа	52 недель	01 сентября по 31 августа

**Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности  
Отделения хоккея (ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки)**

Этапы подготовки	Год обучения	Нормативная наполняемость групп	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	весь этап	15	4	Выполнение нормативов по ОФП

**Соотношение объема тренировочного процесса по хоккею**

№	Разделы, темы	СОГ
	Часы в неделю	4
	Теория	3
1	Физическая культура и спорт	1
2	История развития хоккея	
3	Сведения о строении и функции организма человека	1
4	Гигиена и врачебный контроль	
5	Правила игры в хоккей	
6	Самоконтроль и предупреждение травм	1
	Практика	
1	Общая физическая подготовка	104
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Техническая подготовка	53
4	Тактическая подготовка	8
5	Учебные и тренировочные игры	8
6	Контрольные и переводные испытания	2
7	Контрольные игры и соревнования	-

8	Инструкторская и судейская практика	-
9	Восстановительные мероприятия	-
	Всего	208

**Спортивно-оздоровительный (предварительный этап).** К занятиям на этом этапе допускаются дети от 4 до 18 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе решаются задачи:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккея и фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основание техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем и фигурным катанием на коньках;

*Критериями* успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности.

Наша спортшкола располагает катком с искусственным льдом, где проходят тренировочные занятия по хоккею, где занимаются дети разных возрастов. Материально-техническая база спортшколы позволяет проводить занятия в тренажерном и хореографическом залах, в наличии есть частичная амуниция: экипировка спортсменов, клюшки, шайбы, коньки.



### Методическая часть

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

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

Наряду с планированием тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

### ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В РАЗДЕВАЛКЕ

#### Воспитанники обязаны:

- разговаривать спокойным голосом;
- аккуратно сложить вещи в шкафчик, обувь поставить на нижнюю полку шкафчика;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования шкафами, туалетными и душевыми кабинами;
- выполнять все требования тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

#### Воспитанникам запрещается:

- нарушать правила поведения в раздевалке;
- разбрасывать вещи, оставлять открытыми двери шкафов, бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; бросать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафчиков и другую мебель;
- При возникновении неисправности в работе душа, туалета, при поломке шкафов, дверей немедленно сообщить об этом тренеру.
- При получении травмы, воспитанник обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который обязан вызвать врача, медсестру для оказания первой медицинской помощи, и сообщить об этом в администрацию спортшколы.

#### Тренер обязан:

- Обеспечить устойчивую дисциплину во время переодевания учащихся;
- Следить за правильным использованием душевых, туалетных кабин и шкафчиков;
- Сопроводить учащихся до выхода из спортшколы. Тренеру запрещается:
- Оставлять воспитанников в раздевалке одних без присмотра

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.**

#### Учащиеся обязаны:

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера;
- Строго выполнять правила проведения подвижной игры;
- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- Внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы)учителя.

Учащимся запрещается:

- Организовывать спортивные игры в отсутствие учителя;
- принимать участие в спортивных и подвижных играх без спортивной формы и обуви;
- нарушать требования охраны труда во время спортивных и подвижных игр.

Тренер обязан:

- обеспечить безопасное участие всех учащихся в тренировке;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить устойчивую дисциплину на уроке;
- обеспечить показ выполнения необходимых приемов спортивных и подвижных игр;
- придерживаться принципа доступности выполнения требований тренера учащимися, использовать личностно-ориентированный подход к учащимся.

### Теоретическая подготовка(3 часа)

№	Темы	Содержание	Количество часов
1	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.	1

2	Влияние физических упражнений на Организм спортсмена.	Характеристика Положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузки и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.	1
3	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.	1

### Физическая подготовка

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие

Различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки

### Общезначительная физическая подготовка (104 часов)

№	Вид упражнения	характеристика	Кол-во часов
1	1. Строевые и порядковые упражнения	Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: водно-двешеренги, в колонну по одному, по два. Выравнивание строя, расчет строя, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.	10

2	Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.	<p><b>Упражнения для руки и плечевого пояса.</b> 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.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения,</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>10</b></p>
---	--	--	-----------------------------------



	<p>Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение</p> <p>Относительноко ординационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения руки ног.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырки вперед и назад,встороны, перевороты,кульбиты. Упражненияна</p>	20
	<p>равновесие на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольногомячаногами,головой.</p> <p><i>Упражнения для развития гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большой амплитудойдвижения:отведениерук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольшихболевыхощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями,ввиденабивных мячей,. Для повышенияэффективностиразвития гибкости полезно выполнять упражненияс помощьюпартнера,которыйпомогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.</p>	20

### **Специальная физическая подготовка(30часов).**

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

Специфика спортивной деятельности предъявляет высокие требования к

Развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;

Основными средствами специальной физической подготовки являются

Специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

№	Вид упражнения	характеристика	Кол-во часов
1	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	<p>Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении.</p> <p>Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу) с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.</p> <p>Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении.</p> <p>Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами.</p> <p>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.</p>	10
2	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса,	<p>Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук.</p> <p>Упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.</p> <p>Упражнения специальной скоростной направленности.</p>	10

		<p>Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.</p> <p>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</p>	
		<p>возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимальное скоростное прибежание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.</p> <p>Упражнения для развития специальных координационных качеств.</p> <p>Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением руки и ног. Например, приведение шайбы обводкой в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа руки и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.</p>	
3	Упражнения для развития гибкости.	<p>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 с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению</p>	10

		или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.	
--	--	--	--

### Техническая подготовка(53 часа)

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

№	Вид упражнения	характеристика	Кол-во часов
1	Приемы техники хоккея	<p>Основная стойка (посадка) хоккеиста</p> <p>Скольжение на двух коньках опорой руками на стул.</p> <p>Скольжение на двух коньках попеременным отталкиванием левой и правой ногой.</p> <p>Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.</p> <p>Бег скользящими шагами</p> <p>Повороты под углом влево и вправо не отрывая коньков ото льда</p> <p>Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)</p> <p>Повороты по дуге переступанием двух ног.</p> <p>Торможения полуплугом и плугом</p> <p>Старт с места лицом вперед</p> <p>Бег короткими шагами</p> <p>Торможение поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах</p> <p>Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда</p> <p>Бег спиной вперед переступанием ногами</p>	18
2	Приемы техники передвижения на коньках	<p>Основная стойка хоккеиста.</p> <p>Владение клюшкой.</p> <p>Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий.</p> <p>Ведение шайбы на месте.</p> <p>Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через</p>	18

		<p>шайбу.  Ведение шайбы неотрывая крюка клюшки от шайбы.  Ведение шайбы до зированными толчками вперед.  Обвод касоперниканаместеив движении.  Длинная обводка.  Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий).  Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой).  Броски в процессе ведения,обводкии передач шайбы.  Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой,коньком,рукой,туловищем  Отбор шайбы клюшкой способом выбивания</p>	
3	Приемы техники хоккея	<p>Обучение основной стойке вратаря.  Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому  Приемы техники передвиженияна коньках.  Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево).  Т-образноескольжение(вправо, влево)10.  Передвижение вперед выпадами.  Торможения плугом,полуплугом.  Торможение на параллельных коньках.  Передвижения короткими шагами.  Ловля шайбы ловушкой стоянаместе.  Отбивание шайбы блином стоя на месте.  Отбиваниешайбыклюшкой(вправо, влево)  Отбивание шайбы щитками спадением на бок (вправо, влево)  Прижимания шайбы туловищеми ловушкой</p>	17

**Тактическая подготовка(8часов)**

№	Вид упражнения	характеристика	Кол-
---	----------------	----------------	------

			<b>во часов</b>
<b>1</b>	Приемы тактики хоккея	Скоростное маневрирование и выбор позиции Отбор шайбы перехватом Отбор шайбы клюшкой Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем Передачи шайбы короткие, средние, длинные Передачи по льду и над льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место Приемы тактики хоккея для вратаря	<b>8</b>

## НОРМАТИВЫ ПО ОФП для СОГ \_\_\_\_\_

Контрольные упражнения(тесты)

Быстрота			Сила			Координационные способности					
Бег на 20 м с высокого старта			Прыжок в длину голым 2-х ног			Бег на коньках на 20 м спиной вперед					
низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
4.7 с и больше.	4.4-4.6с	4.3 с и меньше	154 с и меньше	155-159 с	160 с и больше	6.7 с и более.	6.6-6.4 с.	6.3 с и меньше	11.5 с и более	11.2-11.4 с.	11.1 с и меньше
						Челночный бег 4 x 9 м					

## Психологическая подготовка

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе 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 в левых 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 учащихся на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса нужно последовательно, тренерский 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 у спешного выступления команды.Сцелью Формирования сплоченного коллектива из дорового 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 принятии игроками ответственных решений, выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются

Формированием у детей сознательного отношения к образовательному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать

Конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения. Выдержка и самообладание. Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества, выражающиеся в преодолении

Отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и

Особенно в процессе игры. Не выдержанность часто приводит к

Необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма

Болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях

Моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы учащиеся не терялись,

Управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

Следует поощрять детей, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность Инициативность воспитывается

в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где

Предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и

Самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи.

Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим

обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение

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 должен четко сформулировать игровое задание каждому учащемуся. 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 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 технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

#### Развитие внимания

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

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности 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 с тенических 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

Спортивная школа организует воспитательную работу с обучающимися согласно раздела «Воспитательная работа» годового плана работы школы, утвержденного директором школы.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

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

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

Воспитательные средства, используемые на работе:

- Личный пример и мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- Дружный коллектив;

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

- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности воспитанников;
- проведение турниров по хоккею приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

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

Кроме воспитания у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед матчем необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Турниры могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

#### Контроль за подготовкой

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

Объективная информация о состоянии воспитанников в ходе тренировочной деятельности позволяет тренеру анализировать Получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

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

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 воспитанника 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 педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- Принцип преемственности определяет системность изложения Программного материала по этапам годового 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 воспитанников.

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном изучении, Используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В занятиях 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 детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется

физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность

Оснащение тренеров очного 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 тренировочного процесса:

- хоккейное поле;
- раздевалки и душевые;
- класс теоретической и тактической подготовки;
- игровой зал;
- 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 учебных фильмов и видеоматериалов по хоккею;
- психологическая и спортивная диагностика и тестирование.

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

проведении и занятий с 5-6-летними детьми 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 детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми 5-6 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. При построении и образовательного процесса, определении объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузочной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества. В таблице приведены обобщенные данные по срокам чувствительных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

Список методической литературы.

№п/п	Автор	Название	Место и год издания
1.		Программа по хоккею(этап спортивного совершенства)	Советский спорт, Москва, 2006
2.	А.В.Мудрук	Координационная подготовка хоккеистов	ИД«Лео», Омск, 2005
4.	В.П.Савин, Г.Г. Удилов, В.С.Львов	Пути оптимизации подготовки хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде	Типография фирмы«С. Принт», Моска, 2002
5.	А.В.Мудрук	Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов	СибГУФК, Омск, 2005
6	А.С.Солодков, Е.Б. Сологуб	Физиология человека	Издательство«Советский спорт», Москва, 2008
7	Э.Колеман	Питание выносливости	Тулома, 2009
8	Л.К. Серова	Психология личности спортсмена	Издательство«Советский спорт», Москва, 2007
9	О.В.Белоножкина, Г.В.Егунова и др.	Спортивно-оздоровительные мероприятия в портшколе	Волгоград
10	Е.А.Гурбина	Летний оздоровительный лагерь.Нормативно-правовая база (планирование, программа работы, должностные инструкции, обеспечение безопасности)	Волгоград