

**Муниципальное казённое учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Авангард»**

Принята решением  
педагогического совета  
МКУ ДО «ДЮСШ «Авангард»  
Протокол №  
от «31» августа 2021г.

Утверждаю:  
Директор МКУ ДО «ДЮСШ «Авангард»  
\_\_\_\_\_ К.Л. Соболевский  
Приказ № 124  
от «31» августа 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ  
(ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП)**

**Возраст обучающихся:** 9 - 18 лет и взрослые  
**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:**  
**К.Л. Соболевский – тренер-преподаватель**

**с. Перемышль  
2021г.**

## Пояснительная записка

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению с учетом опыта практической деятельности детско-юношеской спортивной школы.

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

**ЦЕЛЬ:** создание условий для физического образования детей и взрослых в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся, привлечение максимально возможного числа детей и взрослых к систематическим занятиям спортивными занятиями.

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

Образовательные:

- формирование основ знаний, умений и навыков о хоккее;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий хоккеем и физической культурой в целом.

Воспитательные:

- адаптация детей и взрослых 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 основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники хоккея.

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

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

Подготовка обучающихся в дополнительной общеразвивающей программе проводится на спортивно-оздоровительном этапе, предполагающим один год обучения. Основная функция - физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузки и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

Прием на обучение производится ежегодно в августе. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности учащихся.

Учебная работа в «Физкультурно-оздоровительном центре «Авангард» строится на основании данной программы, рассчитана на 46 недель и проводится в течение календарного года. 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 занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

На время отпуска и праздничных выходных дней тренера-преподавателя учащимся даются индивидуальные задания.

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

### **Режим тренировочной работы.**

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю	Продолжительность занятия	Наполняемость группы (чел)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	6	3	90 мин.	15 - 30	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

## Учебный план

Виды подготовки	СОГ
Теоретическая подготовка	6
Общая физическая подготовка	62
Специально-физическая подготовка	51
Техническая подготовка	56
Тактическая подготовка	56
Восстановительные мероприятия	4
Игровая подготовка	33
Углублённое медицинское обследование	4
Контрольно-переводные нормативы	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>276</b>

### 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, гантели 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 (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

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

### **Техническая подготовка**

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

### **Приемы техники передвижения на коньках**

<b>№ п./п.</b>	<b>Приемы техники хоккея</b>
1.	Основная стойка (посадка) хоккеиста
2.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул
3.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
4.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот
5.	Бег скользящими шагами
6.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда

7.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)
8.	Повороты по дуге переступанием двух ног
9.	Торможения полуплугом и плугом
10.	Старт с места лицом вперед
11.	Бег короткими шагами
12.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах
13.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда
14.	Бег спиной вперед переступанием ногами

### **Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

№ п./п.	<b>Приемы техники хоккея</b>
1.	Основная стойка хоккеиста
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий
3.	Ведение шайбы на месте
4.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу
5.	Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед
7.	Обводка соперника на месте и в движении
8.	Длинная обводка
9.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
10.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
11.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы
12.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
13.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания

## Техника игры вратаря

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

## Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей подготовки является тактическая подготовка. В таблицах представлены средства обучения индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

№ п./п.	Приемы тактики хоккея
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции
2.	Отбор шайбы перехватом
3.	Отбор шайбы клюшкой
4.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
5.	Передачи шайбы короткие, средние, длинные
6.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место
<b>Приемы тактики хоккея для вратаря</b>	
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 образовательного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Задачи:

- 1) воспитание личностных качеств;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие 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 образовательного процесса нужно последовательно, педагогично 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 детей сознательного отношения к образовательному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

*Выдержка и самообладание.* Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры.

Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы учащиеся не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять детей, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

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

*Дисциплинированность* выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение 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 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 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 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 учащимися должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с образовательным процессом и проводится повседневно на занятиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива.

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

*Методами воспитания* служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

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

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

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в образовательном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий 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
- наставничество опытных спортсменов;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки.

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

### **Контроль за подготовкой хоккеистов**

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

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля:

этапный, текущий и оперативный.

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

В программу этапного контроля входят:

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

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

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

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

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

Педагогический контроль 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 образовательной деятельности).

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

## Контрольные нормативы по хоккею с шайбой

Виды										
	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17лет	18 лет и старше
Бег 30м (сек). с высокого старта	7,0	6,9	6,7	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9
Бег 30 м, (с.)	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
Челночный бег 3*10 м (с.)	10	9,9	9,7	9,6	9,5	9,4	9,0	8,9	8,6	8,4
Подтягивание на перекладине	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12
Прыжок в длину с места (см)	120	125	130	135	145	155	165	180	190	200
Бег на коньках 18 м (сек)	6,6	6,3	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0	4,9	4,8	4,9
Бег на коньках 18м +36м (сек)	18,0	17,5	17,0	16,5	15,0	14,0	13,0	12,5	12,0	11,5
Бег на коньках с шайбой 27м (сек)	9,0	8,4	7,9	7,5	7,2	6,5	6,0	5,8	5,5	5,0
Ведение шайбы 27м и	9,5	8,8	8,3	7,9	7,7	7,4	7,0	6,6	6,3	6,0

бросок в цель										
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### ЛИТЕРАТУРА

1. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
3. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
4. Савин В. Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
5. Савин В. Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003

