

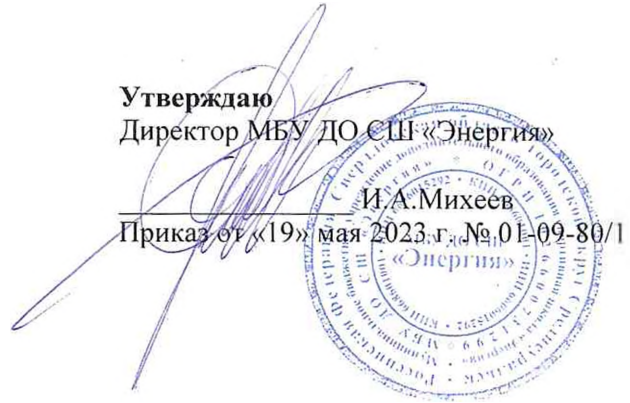
**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Энергия»
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета
«19» мая 2023 г.
Протокол № 02

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

И.А.Михеев

Приказ от «19» мая 2023 г. № 01-09-80/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С МЯЧОМ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 год
ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ: от 5 лет

Среднеуральск, 2023 год

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК.....	6
3.1. Годовой календарный график на текущий год.....	6
3.1.1. Годовой план распределения часов (42 недели)	7
3.1.2. Тематическое планирование	8
3.2. Программный материал для занятий.....	8
3.2.1. Теоретическая подготовка.....	8
3.2.2. Общая физическая подготовка.....	8
3.2.3. Техничко-тактическая подготовка.....	11
4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	16
4.1. Организационные условия	16
4.2. Материально-техническое обеспечение	16
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	17
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «хоккей с мячом» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава МБУ ДО СШ «Энергия».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – Программа) в МБУ ДО СШ «Энергия» (далее - Учреждение):

- приобщение и ознакомление детей и подростков различными разновидностями хоккея (с мячом, флорбол);
- развитие основных физических качеств и способностей обучающихся, укрепление здоровья;
- расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении;
- пропаганду здорового образа жизни и профилактика вредных привычек и правонарушений; воспитание высоких морально-этических и волевых качеств у подростков.

Актуальность программы.

В настоящее время физическое, психическое, нравственное оздоровление подрастающего поколения - актуальный социальный заказ общества, а традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не обеспечивает необходимый уровень всестороннего физического развития и подготовленности обучающихся.

Образовательная деятельность по освоению дополнительной программы обучающимися, способствует сформированности компетенций таких как: самоопределение, самообразования, самоорганизация, самоактуализация, ценностно-смысловая и др.

Этим, а также неугасающим интересом детей к спорту, желанием развиваться, быть здоровым человеком, обуславливается актуальность данной программы.

Цель Программы.

Создание условий способствующих формированию ценностно-смысловых ориентаций, на основе социальных и личностных ценностей, развитию двигательных способностей через освоение хоккея с мячом.

Задачи Программы:

1. Обучающие:

- освоить знания о физической культуре и спорте, истории и современном развитии хоккея, его роли в формировании здорового образа жизни;
- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- приобрести навыки в физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Развивающие:

- развивать физических и двигательных способностей хоккеиста;
- развивать основные физические качества и способности, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;
- расширить сферу спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении;
- пробудить в детях интерес к самостоятельной физической деятельности.

3. Воспитывающие:

- прививать ценности патриотического отношения и чувства быть гражданином России;
- воспитать такие качества личности как выносливость, умение работать в команде, дисциплинированность, упорство в достижении цели.

4. Личностные - формировать личностную, гражданскую позицию и общественную активность, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

5. Метапредметные - сформировать умения осваивать способы действий, развивать мотивацию к потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

Отличительная особенность данной программы заключается в её многокомпонентности и взаимозаменяемости отдельных частей в зависимости от погодных условий, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, от сложности материала с учётом физиологических особенностей здоровья детей.

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 5 лет. Приём детей в объединение осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) зачисляются дети, имеющие медицинское разрешение от медицинского работника

Срок реализации программы 1 год.

Образовательная программа рассчитана: на 126-189 часов.

Организация тренировочного процесса в объединении осуществляется согласно календарному плану программы. При осуществлении плана учитывались интересы, потребности обучающихся, на основании чего формируются группы на основании индивидуального и дифференцированного подходов с учётом возрастной психофизиологии обучающихся, потребностей и их способностей в освоении образовательной программы.

2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя тренировочный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Тренировочный план Программы:

- определяет содержание и организацию тренировочного процесса в Учреждении по Программе;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств, занимающихся определенного возраста.

Таблица 1

Наименование разделов	Количество часов
Теоретическая подготовка	2-4
Общая физическая подготовка	67-93
Специальная физическая подготовка	32-54
Технико-тактическая подготовка	25-38
Общее количество часов в год	126-189

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- общую физическую подготовку;
- специальную физическую подготовку;
- технико-тактическую подготовку;

Под расписанием занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом директора). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом их тренировок в Учреждении.

При составлении расписания занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах - до 1 часа.

3.1. Годовой календарный график на текущий год

Продолжительность занятий в течение года: начало занятий - 01 сентября; окончание занятий - 31 мая.

Учреждение организует работу с занимающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Таблица 2

Начало занятий	01 сентября
Окончание занятий	31 мая
Продолжительность занятий	42 недели
Продолжительность недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	60 минут

3.1.1. Годовой план распределения часов (42 недели)

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Итого
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1.	Теоретическая подготовка		1-2			1-2					2-4
2.	Общая физическая подготовка	7-10	7-10	7-10	7-10	8-11	7-10	7-10	8-10	9-12	67-93
3.	Специальная физическая подготовка	3-6	3-6	3-6	3-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	32-54
4.	Технико-тактическая подготовка	2-4	2-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-5	3-5	25-38
Общее количество часов		12-20	13-22	13-20	13-20	16-23	14-20	14-20	15-21	16-23	126-189

3.1.2. Тематическое планирование

Таблица 4

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	2-4
1.1.	Инструктаж по мерам безопасности	
1.2.	История возникновения вида спорта и его развитие	
1.3.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	
1.4.	Правила вида спорта	
2.	Общая физическая подготовка	67-93
2.1.	Строевые упражнения	
2.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	
2.4.	Акробатические упражнения	
2.5.	Подвижные игры и эстафеты	
2.6.	Легкоатлетические упражнения	
2.7.	Гимнастические упражнения	
3.	Специальная физическая подготовка	32-54
3.1.	Упражнения для развития силы	
3.2.	Упражнения для развития быстроты	
3.3.	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	
4.	Технико-тактическая подготовка	25-38
1.1.	Техника передвижения на коньках	
4.2.	Техника удара и броска клюшкой по мячу	
4.3.	Техника обманных движений (финтов)	
Итого часов		126-189

3.2. Программный материал для занятий

3.2.1. Теоретическая подготовка

1. Инструктаж по мерам безопасности.

2. История возникновения вида спорта и его развитие.

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

3. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Уход за хоккейным инвентарем полевых игроков и вратаря, подготовка его к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

4. Правила вида спорта.

3.2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в

свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов.

1. Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с

поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

4. Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

5. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

7. Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

8. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

3.2.2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения на развитие силы:

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела;
- Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями;
- Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад;
- Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров;
- Броски шайбы на дальность;
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея;
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;
- Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью;
- Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках;
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

2. Упражнения на развитие быстроты:

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров;

- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
 - Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед);
 - Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно;
 - Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом);
 - Броски шайбы поточно в борт на время;
 - Бег на коньках на время на отрезках 18, 36, 54 м.
- 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**
- Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки;
 - Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

3.2.3. Техничко-тактическая подготовка

1. Обучение бегу на коньках в хоккее с мячом.

При решении задач технической подготовки основное внимание вначале уделяют бегу на коньках. Обучение целесообразно начинать с ходьбы на коньках по полу или снегу, затем перейти к скольжению с помощью дополнительной опоры (катание вдвоем с опорой на высокую спинку санок, на клюшку и с легким ударом по мячу). Когда занимающиеся научатся сохранять равновесие на коньках, переходят к обучению основным приемам бега на коньках, остановок и торможений. Далее используют специальные упражнения в передвижениях в сочетании с приемами владения клюшкой и мячом.

Примерные упражнения:

1. Катание по кругу друг за другом.
2. Катание парами и в шеренгах.
3. Катание в шеренгах по прямой с остановками.
4. Переход с медленного движения на быстрое и наоборот.
5. Движение с ускорением 20—40 м и больше.
6. Рывки с переходом на бег со скольжением.
7. Самостоятельное движение по кругу.
8. Движение по кругам различных радиусов.
9. Торможение двумя ногами — обе ноги поворачивают под углом к направлению движения носками в одну сторону (боком).
10. Парное катание: один лицом вперед, другой спиной.
11. Скольжение на обеих ногах спиной вперед после разбега и поворота на 180°.
12. Движение с помощью толчков ногами, после разбега и поворота спиной вперед и т. д.

Дальнейшее совершенствование в беге на коньках идет совместно с развитием умения владеть клюшкой и мячом, приобретением скорости

движения на коньках, быстроты поворотов, навыков изменять направление движения и торможения.

Примерные упражнения:

1. Старты и рывки из различных исходных положений.
2. Бег на коньках по кругу с остановками боком.
3. Бег по кругу с несколькими рывками по 25—30 м.
4. Бег по кругу с поворотом на 180° и с последующим движением спиной вперед. Поворот выполняют по сигналу.
5. Интервальный бег, через каждые 100—150 м рывок на 20—30 м по кругу.
6. Бег по ломаной линии вокруг расставленных в шахматном порядке 44 стоек.
7. Бег спиной вперед на различные расстояния с поворотами (на время).
8. Бег по прямой и змейкой.
9. Бег накатом 70—80 м в среднем темпе, рывок 20—30 м, бег перебежкой вправо и влево, бег накатом 70—80 м, рывок 20—30 м и т. д.
10. Бег по кругу с отталкиванием ногой или перебежкой и касанием льда одной рукой.
11. Бег по прямой с прыжками через препятствие и быстрой остановкой.
12. Бег на 60, 100 и 500 м (на время).
13. Повторный бег 4x25 м с интервалом 10—30 сек.
14. Бег по вытянутой и малой восьмерке.
15. «Пятнашки» в квадрате и т. д.

Можно также проводить ведение мяча на скорость в виде эстафет.

Технические приемы необходимо совершенствовать постоянно. Особое внимание следует уделять повышению точности ударов в ворота со средних и дальних дистанций, быстроте и точности передач с короткого замаха клюшкой, остановкам мяча, технике обводки без зрительного контроля.

2. Обучение ударам и броскам в хоккее с мячом.

Удары по мячу изучают в такой последовательности:

- с места по неподвижному мячу;
- с места по катящемуся мячу (навстречу, сбоку и в направлении к цели);
- в движении по неподвижному мячу;
- в движении по катящемуся мячу;
- с места удар по опускающемуся мячу, затем по встречно летящему мячу, летящему сбоку и в направлении к цели.

Примерные упражнения:

1. Удары (прямой, подсечка) с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой.
2. Удары по мячу, катящемуся навстречу (индивидуально у щита, в парах, в тройках).
3. Удар подсечкой через бортик и остановка летящего мяча крюком клюшки.

4. Удары в движении по мячу, катящемуся навстречу и сбоку (в парах, тройках).

5. Удары с места в цель по мячу, катящемуся в направлении цели (ворота, квадрат).

6. Удары в цель (ворота, квадрат) по мячу, катящемуся сбоку.

7. Удары в цель после ведения.

8. Удары в цель после ведения, обводки стоек, перебрасывания мяча через бортик и т. д.

9. Подкидка катящегося мяча через бортик с последующим движением и прыжком через него.

10. Прямой удар в бортик и подкидка отскочившего от него мяча.

11. Удар подсечкой через бортик с ходу.

Изучение ударов по летящему мячу следует выделить из-за сложности их выполнения. Для овладения ударами с лёта можно рекомендовать следующие подготовительные упражнения:

1. Поднять мяч на клюшку и жонглировать им.

2. Поднять мяч на клюшку, жонглировать им, затем легко ударить сверху в лед и после отскока снова продолжать жонглирование.

3. Поднять мяч крюком клюшки со льда накатыванием.

4. Подняв мяч клюшкой, ударить по нему с лёта или после отскока ото льда.

Удары по летящему мячу вначале следует выполнять с небольшим замахом, держа клюшку широким хватом.

Одновременно с ударами изучают и остановки клюшкой и ногой мяча, вначале катящегося по льду, затем летящего над льдом. После освоения остановки мяча клюшкой с последующим ударом можно переходить к изучению удара по движущемуся мячу без предварительной остановки.

Удары по летящему мячу отрабатывают после освоения прямого удара и подсечки.

Нужно прежде всего добиваться, чтобы мяч после удара скользил по льду, и только затем переходить к изучению ударов, после которых мяч летел бы над льдом (на различной высоте), с нужной силой и в должном направлении. Особое внимание обращают на своевременность замаха, правильное исходное положение и быстрое движение клюшки к мячу, перенос веса тела в сторону удара и заключительное движение клюшкой после удара.

Обычно при выполнении ударов большая часть силы уходит не на придание мячу поступательной скорости, а на удар по льду. Чтобы избежать этой ошибки, занимающийся должен внимательно смотреть на мяч. Удар следует наносить только тогда, когда мяч находится в наиболее правильном и удобном положении по отношению к бьющему.

При остановках клюшкой катящихся мячей необходимо обращать внимание на следующее: крюк надо ставить на лед чаще поперек пути мяча, слегка наклоняя к мячу; кисти рук в момент соприкосновения крюка с мячом

не следует напрягать, они напрягаются после того, как погашена скорость движения катящегося мяча.

Обучение бросанию мяча клюшкой следует начинать после овладения ударом подсечкой. При изучении бросания особое внимание важно обратить на подведение клюшки к мячу и движение ее с мячом. Движение клюшки к мячу должно непрерывно ускоряться вплоть до заключительного момента броска. Только в этом случае мяч будет накатываться на плоскость крюка и двигаться вместе с клюшкой.

Примерные упражнения:

1. Один игрок бросает мяч клюшкой через бортик, другой останавливает его клюшкой и бросает первому.

2. Один игрок подсекает мяч через бортик, другой возвращает его клюшкой первому, а тот останавливает летящий мяч клюшкой.

3. Игрок движется с мячом и бросает его клюшкой через два бортика, поставленных на некотором расстоянии друг от друга, затем перепрыгивает последовательно через них и останавливается на месте второго игрока. Тот, в свою очередь, останавливает мяч клюшкой и, проделав то же самое, останавливается на месте третьего и т. д.

4. Бросание мяча клюшкой в цель (ворота, квадрат) после быстрого ведения и без остановки.

5. Совершенствование бросания мяча клюшкой в усложненных условиях. Четыре игрока располагаются на линиях квадрата, огражденного бортами (20x20 м), два игрока — внутри квадрата. Передвигаясь внутри по сторонам квадрата, игроки передают мяч друг другу броском, а находящиеся в центре пытаются перехватить мяч. Игрок, допустивший ошибку, становится на середину.

3. *Обучению обманным движениям (финтам)* начинают с финтов без мяча. Основное внимание уделяют овладению соединениями между различными приемами, используемыми в качестве финта, сохранению равновесия и выполнению элементов финта с различной скоростью. В дальнейшем акцентируют внимание на развитии умения эффективно использовать ответные действия соперника, сочетая их каждый раз с контрприемом.

При обучении финтам упражнения целесообразно выполнять с соперником (сначала с пассивным).

Совершенствование финтов осуществляют с помощью упражнений с активным сопротивлением защитника, в игровых упражнениях и играх.

Примерные упражнения:

1. Занимающиеся, двигаясь в колонне без мяча, по сигналу выполняют резкий наклон туловища в сторону и возвращаются в исходное положение. То же, но наклон туловища выполняют с клюшкой в руках сначала в одну, а затем в другую сторону.

2. То же между препятствиями (стойками) или защитниками, которые продвигаются навстречу в колонне по одному.

3. Бег - по сигналу финт - ускорение - остановка.

4. Бег - по сигналу круговое движение клюшкой вокруг мяча и быстрый рывок с ним.

5. Игры «Пятнашки», «Борьба за мяч».

6. Соперник атакует игрока с мячом. Тот, сделав движение клюшкой якобы для передачи партнеру вправо, быстро обводит соперника слева и т. д.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности хоккеистов в игре для обеспечения победы над противником.

Понятие "тактическая подготовка" шире понятия "обучение тактике". Можно хорошо изучить тактику хоккея с мячом теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Организационные условия

Организационные условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «хоккей с мячом» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки занимающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям занимающихся.

Форма организации тренировочного процесса:

- групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Наполняемость группы: 14-24 человек.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 3-4,5 часов.

Таблица тренировочной работы и требования по организации

Таблица 5

Возраст занимающихся	Срок реализации	Разряд	Наполняемость групп (чел.)		Максимальный объем тренировочной нагрузки (час./нед.)
			Минимальная	Максимальный	
От 5 лет	1 год	Без разряда	14	24	4,5

Тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым тренировочным планом, начиная с 1 сентября и рассчитан на 42 недели.

4.2. Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают:

наличие спортивного зала;
наличие игровой площадки с естественным замораживанием льда (сезонно);

наличие игрового зала;
наличие раздевалок, душевых;
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

медицинское обеспечение занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Игра моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможности их решения.

Спортивная деятельность обладает очень большими возможностями решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными хоккеистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных хоккеистов, формирование их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение хоккеистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и хоккея в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха,

чувствованиепобедителей;

- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное, по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренера-преподавателя должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное, правильная реакция на оценку этих поступков.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Савин В.П. «Хоккей» Учебник для институтов физической культуры - Физкультура и спорт.
2. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. «Юный хоккеист» - Физкультура и спорт 1986г.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших тренерских заведений. – М.: Академия, 2003.
4. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
5. Никонов Ю.В. «Подготовка квалифицированных хоккеистов» - Мн. Асар 2003 г.
6. Дерябин С.Е. «Контроль за подготовкой юных хоккеистов» - Физкультура и спорт 1981г.
7. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
8. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» - Тера Спорт 2000 г.,
9. Комков А.Г., Столов И.И. « Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2007 г.
10. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. №731.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденный приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 149.
12. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
13. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта утвержденные приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125.
14. Приказ Минспорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1115 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».
15. Приказ Минспорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 870 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».
16. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
 - а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России);
 - б) <http://www.consultant.ru> (Консультант);

- в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА);
- г) <https://amfr.ru/>– Официальный сайт АМФР;
- д) <https://rfs.ru/>– Сайт РФС;
- е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации;
- ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации;
- з) <http://zshr.ru/>- Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова;
- и) <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея.

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.