


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ГОРИЗОНТ»


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ «Горизонт» _____ Д.А. Конов
приказ от 30.08.2019 № 38

ПРИНЯТО
протокол заседания педагогического совета
№ 1 от «28» августа 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 8 лет

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Разработчики:

Костерев Ю.Г. тренер-преподаватель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении «Хоккей с шайбой» МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт» на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

При разработке дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по хоккею с шайбой были использованы следующие нормативные документы: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Настоящая программа составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР по хоккею с шайбой; федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с шайбой» (Приказ № 149 Минспорта России от 27 марта 2013г.) ; федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства физической культуры и спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730); методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 № ВМ-04-10/2554).

Хоккей с шайбой (далее по тексту - хоккей) - вид спорта, представляющий собой противоборство двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. В каждой команде есть один вратарь, который защищает ворота своей команды. Хоккеист – спортсмен, систематически занимающийся хоккеем и активно выступающий на соревнованиях, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки хоккеистов.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Хоккей с шайбой» предназначена для детей с девятилетнего возраста. Срок реализации программы 8 лет. Формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Хоккей с шайбой» являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью от 2 до 4 академических часов 3-6 раз в неделю в зависимости от этапа подготовки.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных хоккеистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на двух этапах: начальной подготовки срок реализации программы 3 года, тренировочном (этап спортивной специализации) - срок реализации программы 5 лет.

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях высокого уровня.

Основными задачами реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает **решение основных задач:**

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно эстетических качеств спортсменов;

- развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;

- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее.

Формы учебно-тренировочных занятий групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Формами подведения итогов по реализации предпрофессиональной программы по виду спорта «Хоккей с шайбой» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, а также выполнение технической подготовки (техническое мастерство).

Ожидаемые результаты. Результатом реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Хоккей с шайбой» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся:

- в группах начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, повышение уровня физического развития обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности;

- в учебно-тренировочных группах - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, углубленное овладение элементами техники и тактики хоккея, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории хоккея и практическими навыками проведения соревнований.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Этап начальной подготовки - этап предварительной спортивной подготовки. Продолжительность этапа -3 года. В группы начальной подготовки зачисляются дети, прошедшие предварительную подготовку в спортивно-оздоровительных группах, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств.

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники

избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки являются:

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств. Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

Тренировочный этап - этап спортивной специализации.

Основными задачами подготовки являются:

Этап начальной специализации (1-й и 2-й годы обучения):

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Этап углубленной специализации (3-й, 4-й и 5-й годы в обучения):

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных приемов в игровых условиях;
- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
- формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Группы формируются из здоровых учащихся, на конкурсной основе, прошедших необходимую подготовку не менее одного года на начальном этапе подготовки и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико- педагогического и психологического контроля и управления.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделены два этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки (ГНП) и тренировочный этап (этап спортивной специализации - УТГ).

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Численный состав, возрастные границы занимающихся, объем тренировочной работы, устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Основные показатели выполнения программных требований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники хоккея с шайбой.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 1

Период	Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Число обучающихся в группе		Количество часов		Требования к спортивной подготовленности
			мин.	макс.	в неделю	в год	
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ							
до года	1	9	15	20	6	234	Выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП, СФП
свыше года	2	-	14	20	9	351	
	3	-	12	15	9	351	Выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП, СФП, 3 юн. разряд
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)							
Начальная специализация до двух лет	1	12	12	14	12	468	Выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП, СФП, 2 и 1 юн. разрядов, ТМ
	2	-	11	14	14	546	
Углубленная специализация свыше двух лет	3	-	10	12	16	624	Выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП, СФП, III-I спортивных разряды
	4	-	8	12	18	702	
	5	-	8	12	20	780	

**Учебный план
обучения по дополнительной предпрофессиональной программе
по виду спорта «Хоккей»**

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем:

1.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям С учетом изложенных выше задач в таблице 2 изложен примерный учебный план на 39 недели учебно-тренировочных занятий. Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий для спортивно-оздоровительных мероприятий и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку. Происходит:

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;

- увеличение объема тренировочных нагрузок; - увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;

- повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То

же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360° .

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Легкая атлетика. Бег. Бег с ускорением до 30 – 40 м. Бег 30 – 60 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс 300 – 500 м. 6-минутный бег. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с места.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по хоккею);

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана; - избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана; - другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

-самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана; - возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки. Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (октябрь) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В ноябре - январе - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно. На тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой. Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики скалолазания, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей скалолазов. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и

сторону увеличения специальной физической, тактической, технической и соревновательной.

Таблица 2

№ п/п	Разделы программы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		Объем учебной нагрузки в неделю			Объем учебной нагрузки в неделю				
		до года	свыше года		до двух лет начальная специализация		свыше двух лет углубленная специализация		
			НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
		6	7	7	9	9	12	12	12
1.	Теоретическая подготовка	4	6	8	10	10	12	12	12
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	90	88	71	71	80	80	80
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	36	48	48	62	62	86	86	86
4.	Техническая подготовка	58	63	63	75	75	96	96	96
5.	Тактическая подготовка	30	30	30	54	54	74	74	74
6.	Игровая подготовка (учебные и тренировочные игры)	20	20	20	45	45	68	68	68
7.	Участие в соревнованиях	6	8	8	14	14	20	20	20
8.	Контрольные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6
9.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	6	6	6
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	6	14	14	14
11.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	6	6	6
Общий объем учебной нагрузки (час)		234	273	273	351	351	468	468	468

План составлен с расчетом 39 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. В каникулярный период дополнительно, во время оздоровительной кампании, могут быть использованы 3 недели (до 21 дня подряд) в спортивно-оздоровительном лагере и недели (до 21 дня подряд) в загородном оздоровительном лагере, не более двух сборов в год, в рамках многодневных туристических походов.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(НП 2, НП 3- 7 часов)**

Таблица 4

№ п/п	Разделы программы	Кол- во часов в год	Учебный год (месяц)									
			Объем учебной нагрузки на освоение программного материала (час)									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка	6	2			2				1		1
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	7	12	11	10	12	9	12	10	7	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	48	5	5	5	5	5	5	6	6	6	
4	Техническая подготовка	63	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
5	Тактическая подготовка	30	4	4	4	4	4	4	2	2	2	
6	Игровая подготовка (учебно-тренировочные игры)	20	2	2	2	2	2	2	2	3	3	
7	Участие в соревнованиях	8		1	1	1		2		1	2	
8	Контрольные испытания	4	1					1		2		
9	Медицинское обследование	4	2								2	
Общий объем учебной нагрузки (час)												
			273	30	31	30	31	30	30	30	31	30

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
второй, третий год обучения (НП 2, НП 3)**

Таблица 11

Разделы программы	Учебн. месяц		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				
	Часы	Недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Теоретическая подготовка	6		2															2												1								1	
ОФП	90		1	3		3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3		3	
СФП	48			1	3	1	1	3		1	1	1		3		1	1	3		1	1	3	1	1	3		3			3	3	1	1	1	3	1	1	1	
Техническая подготовка	63		3		3	1	1		3	3	3		3	1	1		3	3	3		3	1	1	3		3		3	3	1	1	3		3	3	1		3	
Тактическая подготовка	30			3		1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1				3		1	2		1	1			1	1			1	1				1	1
Игровая подготовка (УТ игры)	20				1	1				2		1		1		1		1	1			1				1	1			1	2			1				2	1
Участие в соревнованиях	8						1					1				1									1	1							1					2	
Контрольные испытания	4		1																						1								1	1					
Медицинское обследование	4					2																														2			
Всего часов	273		7	7	7	9	7	7	7	10	7	7	7	9	7	7	7	10	7	7	7	9	7	7	7	9	7	7	7	9	7	7	7	10	7	7	7	9	
			30				31				30				31				30				30				30				31				30				

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Специализированные занятия по хоккею начинаются с 12-13 лет. После окончания курса обучения в ДЮСШ спортсмены переходят в команды высших разрядов. Первых значительных успехов в хоккее обучающиеся достигают в возрасте 15-16 лет.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Успешная подготовка хоккеистов высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки. Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2-4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы. Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе многолетней тренировки скалолазов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных

хоккеистов. План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочной группы 12-13 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению. В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 12 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по хоккею.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по хоккею допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° ; - потертости ног при неправильной подгонке хоккейных ботинок; - травмы при

ненадежном креплении коньков к обуви; неправильном подборе клюшки, - травмы при падении во время проведения занятий.

1.4. При проведении занятий по хоккею должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности хоккейного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Занятия на льду хоккейной площадки необходимо проводить, в спортивной одежде и спортивной обуви предназначенной для хоккеиста с использованием защитных средств.

2.2. Тренер-преподаватель должен проверить готовность раздевалки и залитый лед хоккейной площадки на наличие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2.4. Проверить исправность хоккейного инвентаря (коньки с обувью, клюшки).

2.5. Вход на лед хоккейной площадки разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнять упражнения на льду и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя;

3.2. Не выполнять упражнения при неисправном инвентаре;

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю, о первых же признаках обморожения, травм и прочих случаях;

3.5. Во избежание потертостей ног не одевать тесную или слишком свободную обувь;

3.6. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче хоккейного снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения покинуть хоккейную коробку;

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю;

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения;

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся;

5.2. Привести в порядок весь инвентарь, проверить их исправность;

5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, форму, проверить противопожарное состояние на хоккейной коробке и в раздевалке;

5.3. Снять спортивную одежду, обувь;

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Первый - третий годы обучения

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. 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 лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади поднимание 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: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, 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. Бег с горы. 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. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. 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, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. 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 800,1000,3000 м. Тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол.

Важным критериями развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов 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. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. 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. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками и за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень

сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнение 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.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного

бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями – 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд./мин.
2. Челночный бег 5х54 м., продолжительность упражнения 42-45 с. В серии – 3 повторения, отдых между повторениями 2-3 мин. ЧСС – 190-210 уд./мин.
3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.
4. Игра 3:3 на всю площадку. Пауза между повторениями 2-3 мин., в серии 5-повторений. ЧСС 180-190 уд./мин.

3. Техническая подготовка

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		
		1-й год обучения (56 часов)	2-й год обучения (68 часов)	3-й год обучения (71 час)
Приемы техники передвижения на коньках				
1.	Бег скользящими шагами	+	+	+
2.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+		
3.	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+
4.	Старт с места лицом вперед	+	+	+
5.	Бег короткими шагами	+	+	+
6.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+
7.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+
8.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+
9.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+
10.	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+
11.	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+
12.	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+
13.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+
14.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+
15.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+
16.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+
Приемы техники владения клюшкой и шайбой				
1.	Ведение шайбы на месте	+		
2.	Широкое ведение шайбы с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+
3.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+
4.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+
5.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+	+
6.	Ведение шайбы коньками	+	+	+
7.	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+
8.	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+
9.	Длинная обводка	+	+	+
10.	Короткая обводка	+	+	+

11.	Обводка с применением обманных действий-финтов		+	+
12.	Финт клюшкой	+	+	+
13.	Финт с изменением скорости движения			+
14.	Финт головой и туловищем	+	+	+
15.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+
16.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+
17.	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+
18.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+
19.	Бросок-подкидка	+	+	+
20.	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+	+
21.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+
22.	Остановка шайбы крюком и рукояткой клюшки, коньком, рукой, туловищем	+	+	+
23.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+
24.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+
25.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+
26.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом			+
27.	Остановка и толчок соперника грудью			+
28.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			+
Техника игры вратаря				
1.	Обучение основной стойке вратаря	+		
2.	Обучение высокой и низкой стойке с переходом от одного вида к другому	+		
3.	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+
4.	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+
5.	Передвижение вперед выпадами	+	+	+
6.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+
7.	Передвижения короткими шагами	+	+	+

8.	Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря	+	+	+
9.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием	+	+	+
10.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	
11.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+	+
12.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+	+
13.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+
14.	Отбивание шайбы блином стоя на одном месте	+	+	
15.	Отбивание шайбы блином стоя с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+
16.	Отбивание шайбы коньком	+	+	+
17.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+
18.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+
19.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+
20.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+
21.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+
22.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+
23.	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+
24.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+
25.	Передача шайбы подкидкой			+

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки		
		1-й год обучения (21 час)	2-й год обучения (50 часов)	3-й год обучения (51 час)
Приемы тактики обороны				
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+
2.	Дистанционная опека		+	+
3.	Отбор шайбы перехватом			+
4.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+
5.	Страховка		+	+
6.	Малоактивная оборонительная система 1-2-2			+
7.	Малоактивная оборонительная система 1-4			+
8.	Малоактивная оборонительная система 0-5			+
9.	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+
10.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+
Приемы тактики нападения				
1.	Атакующие действия без шайбы	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+
3.	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+
4.	Передачи по льду, надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+
5.	Тактическая комбинация – «стенка»			+
6.	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»			+
7.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения - в средней зоне - в зоне защиты	+	+	+
8.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+
9.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+
10.	Организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+
11.	Выход из зоны через защитников			+

12.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+
13.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+
14.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+
15.	Игра в неравочисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3			+
Тактика игры вратаря				
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Названия тем теоретической подготовки	Этап начальной подготовки		
		1-й год обучения (10 часов)	2-й год обучения (12 часов)	3-й год обучения (12 часов)
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1
3.	Этапы развития отечественного хоккея	1	1	1
4.	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	1	1
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1	1	1
6.	Основы техники и технической подготовки	1	1	1
7.	Основы тактики и тактической подготовки	1	1	1
8.	Характеристика физических качеств и методика их воспитания			1
9.	Соревнования по хоккею	1	1	1
10.	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	1
11.	Установка и разбор игры	1	1	2

Темы теоретической подготовки

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. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

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. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

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 тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

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 содержания 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 видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки. Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею. Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Травматизм в спорте и его профилактика. Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушения функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Установка и разбор игры. Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 мин. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

6. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

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

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной 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;
- оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

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

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятий 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 основные раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

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

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из п.п. упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 6х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду):

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 6х9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

Контрольные упражнения (тесты) для обучающихся предварительной подготовки

1. Оценка общей физической подготовки

1. *Бег 20 метров вперед лицом.* Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).
2. *Бег 20 м вперед спиной.* Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).
3. *Отжимания.* Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.П. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.
4. *Прыжок в длину.* Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
5. *Тест на ловкость.* Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), обегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

б. *Челночный бег 4х9 метров*. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

2. Оценка специальной физической подготовки

1. *Бег 36 метров вперед лицом*. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. *Бег 36 метров вперед спиной*. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. *Челночный бег 6х9 метров*. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. *Слаломный бег с шайбой*. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Производится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

5. *Слаломный бег без шайбы*. Тест для определения уровня владения техникой катания окрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

б. *Салки (вне льда)*. Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на

скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегают следующие игроки команды.

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

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

7. *Салки на льду*. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8. *Борьба за шайбу*. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9. *Борьба за мяч*. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической и
технической подготовленности для групп начального этапа подготовки**

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки		
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
По общей физической подготовленности			
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,25	4,17	4,12
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	160,3	182,5	190,3
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	37	41	43
Бег 20 м спиной вперед (с)	7,17	6,93	6,81
Челночный бег 4х9 (с)	11,03	10,89	10,73
Комплексный тест на ловкость (с)	16,88	16,69	16,61

По специальной физической подготовленности

№ п/п	Тесты	Группа НП - 1			Группа НП - 2			Группа НП - 3		
		отл	хор	удовл.	отл	хор	удовл.	отл	хор	удовл.
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м. (сек.)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м. (сек.)	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
3	Челночный бег 6 х 9 м. (сек.)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4
4	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек.)	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6	13,4	14,1	14,8
5	Слаломный бег на коньках с шайбой (сек.)	16,5	17,4	18,3	15,7	16,2	16,8	15,3	15,7	16,2

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6,0 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 (не более 74 с)	Бег 400 (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперед (не более 32 с)

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Начальная и углубленная специализация

Задачи начальной специализации (УТ-1 - УТ-2):

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Задачи углубленной специализации (УТ-3 - УТ-5):

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
- формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Кроме образовательных задач программа решает и воспитательные задачи: привитие навыков культурного поведения, гуманных чувств, воспитание положительных взаимоотношений в коллективе, отрицательного отношения к вредным привычкам и негативным сторонам жизни.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УТ - этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Данная программа строится на основе всесторонней подготовки спортсменов и включает следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- игровая подготовка;
- соревнования;
- контрольные испытания;
- теоретическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинское обследование.

Неотъемлемой частью подготовки спортсмена является также воспитательная работа и психологическая подготовка.

Основная цель тренировок - углубленное овладение элементами техники и тактики хоккея, а также достижение высоких спортивных результатов.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- упражнения с отягощением;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направление тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, то есть применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы педагога (наличие материальной базы, контингента учащихся и т. д.) педагог может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Первый – пятый годы обучения

Физическая подготовка юных хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей 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 соревновательной деятельности. 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.

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. 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 лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади поднимание 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: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, 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. Бег с горы. 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. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.

Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. 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, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. 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 800,1000,3000 м. Тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол.

Важным критериями развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов 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. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. 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. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками и за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать

большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнение 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.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями – 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5х54 м., продолжительность упражнения 42-45 с. В серии – 3 повторения, отдых между повторениями 2-3 мин. ЧСС – 190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Пауза между повторениями 2-3 мин., в серии 5-повторений. ЧСС 180-190 уд./мин.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Приемы техники хоккея	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		Начальная специализация		Углубленная специализация		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
Приемы техники передвижения на коньках						
1.	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+
2.	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+
3.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+
4.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+
5.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+
6.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+			
7.	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+	+
8.	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+
9.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+
10.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+
11.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+	+	+
12.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+
13.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+	+	+	+	+
14.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на	+	+	+	+	+

	коньках, направленной на совершенствование скоростного маневрирования					
Приемы техники владения клюшкой и шайбой						
1.	Широкое ведение шайбы с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+
2.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+
3.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+
4.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+				
5.	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+
7.	Длинная обводка	+	+	+	+	+
8.	Короткая обводка	+	+	+	+	+
9.	Силовая обводка	+	+	+	+	+
10.	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+
11.	Финт клюшкой	+	+	+		
12.	Финт с изменением скорости движения	+	+	+	+	+
13.	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+
14.	Финт на бросок и передачу шайбы	+	+	+	+	+
15.	Финт – ложная потеря шайбы	+	+	+	+	+
16.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+
17.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+
18.	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+
19.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+	+
20.	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+
21.	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+	+	+	+
22.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы	+	+	+	+	+
23.	Броски шайбы с неудобной	+	+	+	+	+

	стороны					
24.	Остановка шайбы крюком и рукояткой клюшки, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+
25.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+
26.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+
27.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+
28.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+	+	+
29.	Остановка и толчок соперника грудью	+	+	+	+	+
30.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	+	+	+	+	+
31.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+	+	+
Техника игры вратаря						
1.	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+				
2.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+
3.	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+
4.	Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+
5.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием	+	+	+	+	+
6.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена	+				
7.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	+	+			
8.	Ловля шайбы на блин	+	+			
9.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в	+	+			

	определенную точку хоккейной площадки					
10.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	+	+	+	+	+
11.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+			
12.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+			
13.	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+
14.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+	+	+	+	+
15.	Передача шайбы подкидкой	+	+	+	+	+
16.	Ведение шайбы клюшкой на месте, с движением одной рукой, двумя руками	+	+	+	+	+

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		Начальная специализация		Углубленная специализация		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
Приемы тактики обороны						
Приемы индивидуальных тактических действий						
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная опека	+	+	+	+	+
3.	Контактная опека	+	+	+	+	+
4.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+
5.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	+	+	+	+	+
6.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий						
7.	Страховка	+	+	+	+	+
8.	Переключение	+	+	+	+	+
9.	Спаренный (парный) отбор шайбы	+	+	+	+	+
Приемы командных тактических действий						
10.	Принципы командных оборонительных тактических действий	+	+	+	+	+
11.	Малоактивная оборонительная система 1-2-2	+	+	+	+	+
12.	Малоактивная оборонительная система 1-4	+	+	+	+	+
13.	Малоактивная оборонительная система 1-3-1	+	+	+	+	+
14.	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+	+	+	+
15.	Активная оборонительная система 2-1-2	+	+	+	+	+
16.	Активная оборонительная система	+	+	+	+	+

	3-2					
17.	Активная оборонительная система 2-2-1					+
18.	Прессинг	+	+	+	+	+
19.	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
20.	Принцип персональной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
21.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
22.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве	+	+	+	+	+
23.	Тактические построения в обороне при численном большинстве	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения						
Индивидуальные атакующие действия						
1.	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия						
3.	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+
4.	Передачи по льду, над льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+
5.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта	+	+	+	+	+
6.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	+	+	+	+	+
7.	Тактическая комбинация	+	+	+	+	+

	– «скрещивание»					
8.	Тактическая комбинация – «стенка»	+	+	+	+	+
9.	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»	+	+	+	+	+
10.	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»	+	+	+	+	+
11.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения - в средней зоне - в зоне защиты	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия						
12.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+
13.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+	+	+
14.	Организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+
15.	Выход из зоны через защитников	+	+	+	+	+
16.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и горизонтальных передач	+	+	+	+	+
17.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны	+	+	+	+	+
18.	Атака с хода	+	+	+	+	+
19.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+	+	+	+
20.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+	+	+
21.	Позиционное нападение с завершающим броском	+	+	+	+	+

	в ворота защитников					
22.	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+	+	+
23.	Игра в нападении в численном меньшинстве	+	+	+	+	+
Тактика игры вратаря						
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контакте	+	+	+	+	+

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Названия тем теоретической подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		Начальная специализация		Углубленная специализация		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
1.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	2	2	2
2.	Этапы развития отечественного хоккея	2	2			
3.	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	2	2	2	2
4.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	2	2			
5.	Травматизм в спорте и его профилактика	1	2	2	2	4
6.	Характеристика системы подготовки хоккеистов	2	2	2	4	4
7.	Управление подготовкой хоккеистов	2	2	2	4	4
8.	Основы техники и технической подготовки	2	2	3	2	2
9.	Основы тактики и тактической подготовки	2	2	3	4	4
10.	Характеристика физических качеств и методика их воспитания	2	2	2	4	4
11.	Соревнования по хоккею	1	2	2	2	4
12.	Психологическая подготовка хоккеиста			2	2	2
13.	Разработка плана предстоящей игры			2	4	4
14.	Установка и разбор игры	2	2	2	4	4
Итого		22	24	26	36	40

Темы теоретической подготовки

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.

Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

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 тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

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 содержания 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.

Травматизм в спорте и его профилактика. Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушения функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое, научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий, оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

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 видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки. Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею. Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Разработка плана предстоящей игры. Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и ее разбор. Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 мин. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

6. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

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

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной 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;
- оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

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

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятий 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 основные раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

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

Оценка уровня подготовленности юных хоккеистов групп учебно-тренировочного этапа

Для оценки общей физической подготовленности групп начальной специализации применяются следующие тесты (вне льда) - 11-12 лет.

1. Бег 30 м со старта (с) - оцениваются скоростные качества.
2. Трехкратный прыжок в длину (м) - оцениваются скоростно-силовые качества.
3. Бег 400 м (с) - оценивается скоростная выносливость.
4. Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во) - оцениваются силовые качества.
5. Подтягивание на перекладине (кол-во).
6. Тест Купера: 12-минутный бег (м).

Для оценки специальной физической подготовленности групп начальной специализации (на льду) - 11-12 лет.

1. Бег 30 м на коньках – оцениваются стартовая скорость – время 1-го 10-метрового отрезка и дистанционная – время 3-го 10-метрового отрезка.

2. Челночный бег 4х54 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Указанные тесты в своей основе используются в качестве оценки и контроля уровня физической подготовленности и в группах углубленной специализации с незначительным их усилением.

Так в тестах ОФП вместо 3-кратного прыжка в длину используется 5-кратный, а вместо теста Купера, используется бег на 3000 м, а в тестах специальной физической подготовки (СФП) вместо теста челночный бег 4х54 м, проводится тест 5х54 м.

Оценка и контроль технико-тактической подготовленности в группах учебно-тренировочного этапа

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов учебно-тренировочных групп применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).

2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.

3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска.

Точнее и объективней можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003 г.)

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности – ее напряженность

(в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися начальной и углубленной специализации учебно-тренировочного этапа

1. Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).
2. Пятикратный прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).
3. Бег 400 м направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).
4. Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.
5. Приседание со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела

хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается количество раз.

6. Бег 3000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

2. Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 30 м на коньках, Оцениваются специальные скоростные качества (с). 2.

Челночный бег 5х54. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

3. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

4. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и производится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

5. Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.

В таблице приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов начальной и углубленной специализации учебно-тренировочного этапа. Они представляют собою усредненные показатели многократных тестирований и являются ориентиром и средством контроля для тренеров и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для групп начальной и углубленной специализации

Контрольные упражнения (тесты)	Учебно-тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
Общая физическая подготовка					
Бег 30 м старт с места (с)	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
Пятикратный прыжок в длину (м)	8	9	10	11	12,5
Бег 400 м (с)	74	70	66	64	62
Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во)	10	12	14	16	18
Подтягивание на перекладине (кол-во)	8	10	12	14	15
Бег 3000 м (мин)	-	-	12,6	12,3	12,0
Специальной физической и технической подготовка					
Бег 30 м на коньках (с)	5,6	5,2	4,8	4,6	4,4
Челночный бег 5x54 (с)	38,0	38,4	46,0	45,0	44,0
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	27	26	24	23	22
Обводка 5-и стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
Броски шайбы в ворота (балл)	5	6	7	9	10

7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия*: электропродуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает

благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность, соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 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 хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, 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 хоккеистов - 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

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. 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 игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, 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 удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на

результаты выступления. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеист не терялся, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициатива и дисциплинированность

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту 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 хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом 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 тренировочном 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 хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. 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 хоккеиста 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 хоккеиста, 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 учебно-тренировочных играх.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту

преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и др. особенности);
- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее

победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления;

2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях 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. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, 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 Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной 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 тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования.

Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в хоккее,
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки.

1. Составить Положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Общие представления о допингах

Допинг-запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии

Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2 агонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

второе нарушение: 2 года дисквалификации;

третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бахрах И.И., Авдеева Т.Г. Детская спортивная медицина: Руководство. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2007. – 320 с.
2. Беличенко О.И., Лукашин Ю.С. Хоккей. Большая энциклопедия. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 808 с.
3. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. – М.: Сов.спорт, 2007. – 240 с.
4. Дубровский В.И., Рахманин Ю.А., Разумов А.Н. Экогигиена физической культуры и спорта: Руководство для тренеров. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 551 с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник. – М.: Академия, 2008. – 520 с.
6. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста: Теория и практика профессионального спорта: Учебное пособие для вузов. – М.: Акад. Проект, 2006. – 224 с.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник. – М.: Академия, 2003. - 400 с.
8. Тарасов А.В. Хоккей без тайн. – М.: Молодая Гвардия, 1988. – 269 с.
9. Твист П. Хоккей: теория и практика: пер. с англ. / Предисловие Павла Буре. – М.: АСТ, 2008. – 288 с.
10. Удилов Г.Г., Королев Ю.В., Львов В.С., Савин В.П. Хоккей: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Сов.спорт, 2009. - 101 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.minsport.gov.ru — Официальный сайт Министерства спорта РФ
2. Минобрнауки.рф- Сайт Министерства образования и науки России
3. <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России
4. <http://zshr.ru/>- Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова