

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»
_____ Д.А. Конов
приказ от 31.08.2023 № 50

ПРИНЯТО
протокол заседания педагогического совета
от «28» августа 2023 г № 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Разработчики:

Чувикова Е.Н., заместитель директора по УВР;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении «Хоккей с шайбой» МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт» в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Общеразвивающая программа составлена на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- устава МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»;

В общей структуре физической культуры и спорта особое место занимают спортивные игры. Возникнув на заре развития человеческого общества, в настоящее время спортивные игры стали любимыми народом и являются олицетворением успехов в культурной, экономической и политической жизни общества. Команды по игровым видам спорта в структуре спорта вообще занимают особую социальную нишу. Аккумулируя в себе лучшие достижения представляемого ими вида спорта, своим мастерством, примером, социальным статусом, высоким имиджем вовлекают в ряды занимающихся сотни тысяч детей и подростков, тем самым решая проблемы подростковой неустроенности и преступности. Игровые виды спорта занимают значительное место в спортивном движении нашего города. Среди них особой популярностью жителей пользуются такие виды спортивных игр, как футбол, хоккей, волейбол, баскетбол.

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада) (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио, Новая Шотландия). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада.

В СССР за относительно короткий промежуток времени хоккей с шайбой стал одной из самых популярных игр и получил распространение по всей стране. Такой прогресс этой игры объясняется тем, что развивалась она не на пустом месте – базой послужил хоккей с мячом, имеющий обширную географию и популярность. Как средство физического воспитания хоккей нашел широкое

распространение в различных звеньях физкультурного движения: у детей младшего, среднего и старшего возрастов в хоккейных секциях, в системе физического воспитания студентов, в Вооруженных силах.

Большая популярность хоккея обусловлена рядом факторов: высокая зрелищность, эмоциональность, накал страстей, непредсказуемость результата, наличие силовых единоборств, большое физическое и психическое напряжение во время матча.

Современный хоккей характеризуется высоким темпом, разнообразием тактических комбинаций, осуществляемых высокотехничными игроками, большим количеством бросков и добиваний, предельной скоростью полета шайбы (свыше 180 км/ч), отсутствием ничейного результата, а 80-100 матчей за сезон для высококвалифицированных игроков стало нормой. Такой уровень развития игры предъявляет высокие требования, как ко всем сторонам подготовленности современного игрока, так и к процессу его многолетней подготовки, верхней ступеней которой является подготовка игрока высокой квалификации в командах МХЛ, мастеров КХЛ и национальной сборной.

Для достижения высоких результатов в хоккее необходимо овладение умениями, навыками многообразных форм движений, в том числе и сложно-координационных, а также требуется развитие основных физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость.

Цель дополнительной общеразвивающей программы по хоккею с шайбой: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в хоккей, вовлечение максимального количества детей для занятий хоккеем с шайбой, развитие двигательных умений и навыков, укрепление их здоровья. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы по хоккею с шайбой:

- привитие интереса к систематическим занятиям по хоккею;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в хоккей;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Численный состав обучающихся, объем тренировочной работы устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми

документами, регулирующими деятельность спортивных школ. Данная программа рассчитана на обучающихся дошкольного и школьного возраста, срок реализации программы составляет 1 год.

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – это работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов.

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

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, которая определяется по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание обучающихся продолжить занятия хоккеем на следующем этапе подготовки. По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся, овладевшие основами техники изучаемого вида спорта, выполнившие контрольные нормативы, зачисляются на этап начальной подготовки. Обучающиеся не прошедшие конкурсный отбор на этап начальной подготовки могут продолжать заниматься на спортивно-оздоровительном этапе или быть рекомендованы к просмотру по другим видам спорта в учреждения дополнительного образования.

Настоящая программа состоит из двух частей.

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

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в

годовом цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, психологического контроля и управления.

1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ).

Численный состав обучающихся, объем тренировочной работы, устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Критерии оценки деятельности СО групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно - оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Общие требования к организации тренировочной работы.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки СО групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в СО группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

При разработке примерного учебного плана СО групп учитывался режим тренировочной работы в неделю для групп с расчетом 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Отличительная особенность данной программы в её социальной направленности. Программа предоставляет обучающимся 5 - 18 летнего возраста, не получившим ранее практики занятий хоккеем или каким-либо другим видом спорта, либо не выполнившим разрядно - нормативные требования по хоккею для перехода на начальный этап подготовки, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям хоккеем, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

В группы принимаются обучающиеся имеющие желание заниматься данным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Группы формируются в начале учебного года, согласно Уставу МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт» и рекомендаций по наполняемости групп. Рекомендуемый количественный состав групп – 15 – 20 человек, максимальный количественный состав группы 20 человек.

По окончании учебного года и результатам контрольных упражнений обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

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

| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Число обучающихся в группе | | Объем учебной нагрузки (час) | | Требования к спортивной подготовке на конец учебного года |
|---------------------------|--------------|------------------------------------|----------------------------|-------|------------------------------|-------|---|
| | | | мин. | макс. | в неделю | в год | |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 5 | 15 | 25 | 6 | 234 | Выполнение контрольных нормативов по ОФП |

Учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе по хоккею с шайбой (объем учебной нагрузки в неделю – 6 часов)

Учебный план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки в группах на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. План составлен с расчетом 39 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Таблица 1

| № п/п | Раздел программы | Объем учебной нагрузки в год (час) | Учебные месяцы | | | | | | | | |
|--|---|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | Объем учебной нагрузки на освоение программного материала (час) | | | | | | | | |
| | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1 | Общая физическая подготовка | 107 | 13 | 15 | 15 | 12 | 9 | 10 | 9 | 13 | 11 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 29 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 3 | Техническая подготовка | 54 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 |
| 4 | Тактическая подготовка | 15 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Игровая подготовка | 11 | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | - |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 2 |
| 7 | Теоретическая подготовка | 10 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | - |
| 8 | Медицинское обследование | 4 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Общий объем учебной нагрузки (час) | | 234 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

Контрольные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом хоккеистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из шести нормативов по общей физической подготовке (ОФП). Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, координационных способностей, силы: бег 60 м (с), бег 30 м (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), прыжки в длину с места (см), подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз), обводка 5 стоек с последующим броском шайбы в ворота, слаломный бег с ведением шайбы. (Таблица № 9).

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задачей этого этапа является набор в первый год максимально большого количества юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Основные средства тренировочных воздействий:

1. Общая физическая подготовка:

- строевые и порядковые упражнения;
- гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела (для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища);
- упражнения для развития физических качеств (силовых, скоростных, координационных, гибкости, выносливости).

2. Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития специальных физических качеств в следующем порядке: силовые и скоростно-силовые, скоростные, координационные, специальная (скоростная) выносливость.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольных испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении обще развивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить, прыгнуть.

Методика контроля включает использование комплекса методов, которые позволяют определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности учащихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях). На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще) .

На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка в спортивно - оздоровительной группе. При планировании работы необходимо учитывать возрастные особенности физического развития.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица 3

| Морфофункциональные показатели, физических качеств | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
|--|---------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества | | | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Сила | | | | | | | + | + | | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | | | | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | | + | + | | | | |
| Координационные возможности | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица 4

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2- среднее влияние

1 – незначительное влияние

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. 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.

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.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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, гантельки и др. Для повышения эффективности развития

гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 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.

Техническая подготовка

Техника игры.

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в

сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны.

Отбор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

Таблица 5

| № п/п | Приемы техники хоккея | |
|-------|--|---|
| 1 | Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке | + |
| 2 | Основная стойка (посадка) хоккеиста | + |
| 3 | Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул | + |
| 4 | Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой | + |
| 5 | Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот | + |
| 6 | Бег скользящими шагами | + |
| 7 | Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда | |
| 8 | Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) | + |
| 9 | Повороты по дуге переступанием двух ног | + |
| 10 | Повороты влево и вправо скрестными шагами | + |
| 11 | Торможения полуплугом и плугом | + |
| 12 | Старт с места лицом вперед | + |
| 13 | Бег короткими шагами | + |
| 14 | Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног | + |
| 15 | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда | + |
| 16 | Бег спиной вперед переступанием ногами | + |

Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

Таблица 6

| № п/п | Приемы техники хоккея | |
|-------|---|---|
| 1 | Основная стойка хоккеиста | + |
| 2 | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий | + |

| | | |
|----|---|---|
| 3 | Ведение шайбы на месте | + |
| 4 | Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу | + |
| 5 | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы | + |
| 6 | Ведение шайбы дозированными толчками вперед | + |
| 7 | Обводка соперника на месте и в движении | |
| 8 | Длинная обводка | + |
| 9 | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий) | + |
| 10 | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) | + |
| 11 | Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы | + |
| 12 | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем | + |
| 13 | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания | + |

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

Таблица 7

| № п/п | Приемы техники хоккея | |
|-------|--|---|
| 1 | Обучение основной стойке вратаря | + |
| 2 | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому | + |
| 3 | Передвижения 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°, 360° в основной стойке вратаря | + |
| 9 | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями . Ловля шайбы | + |
| 10 | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте | + |
| 11 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + |
| 12 | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени . Отбивание шайбы | + |
| 13 | Отбивание шайбы блином стоя на месте | + |
| 14 | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + |
| 15 | Отбивание шайбы коньком | + |
| 16 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) . Прижимания шайбы | + |
| 17 | Прижимания шайбы туловищем и ловушкой | + |
| 18 | Остановка шайбы клюшкой у борта . Владение клюшкой и шайбой | + |
| 19 | Остановка шайбы клюшкой у борта | + |

Тактическая подготовка

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий. Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником. Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактическая подготовка

Таблица 8

| № п/п | Приемы техники хоккея | |
|---|---|---|
| Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных тактических действий | | |
| 1 | Скоростное маневрирование и выбор позиции | + |
| 2 | Отбор шайбы перехватом | + |
| 3 | Отбор шайбы клюшкой | + |
| Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия. | | |
| 1 | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем | + |
| Групповые атакующие действия. | | |
| 1 | Передачи шайбы - короткие, средние, длинные | + |

| | | |
|--|---|---|
| 2 | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место | + |
| Тактика игры вратаря. Выбор позиции в воротах | | |
| 1 | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) | + |
| 2 | Прижимание шайбы | + |
| 3 | Выбрасывание шайбы | + |

Игровая подготовка

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой, отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Контрольные испытания

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. Для оценки общей физической подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа применяются следующие тесты в «ледовых» и «безледовых» условиях:

1. Бег 60 м (с).
2. Бег 30 м (с)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
4. Прыжки в длину с места(см).
5. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).
6. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз).
7. Обводка 5 стоек с последующим броском шайбы в ворота.
8. Слаломный бег с ведением шайбы.

Требования к проведению тестирования физической подготовленности Оценка общей физической подготовки

1. Бег 30 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится на дистанции 60 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 60 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится на дистанции 60 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 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 (см).

5. Подтягивание на перекладине. Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса. *Методика выполнения:* В висе на перекладине, руки прямые выполнить возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются полностью, подбородок касается или выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Подтягивания, выполненные не с полным сгибанием рук, не засчитываются.

Подтягивания на низкой перекладине относятся к базовым движениям для развития мышц спины и плечевого пояса. *Методика выполнения:* Возьмитесь за перекладину, используя прямой хват. Стандартное положение рук — на ширине плеч. Выпрямите руки и опуститесь вниз. Туловище параллельно полу, пятки упираются в пол. Голова, корпус и ноги составляют одну ровную линию. Грудь раскрыта. Согните руки и потянитесь к перекладине грудью, сводя лопатки вместе и делая выдох. Движение осуществляется до легкого касания грудью перекладины. На вдохе плавно опуститесь вниз и примите исходное положение. Выполните необходимое количество повторений

6. Обводка 5 стоек с последующим броском шайбы в ворота с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения,

обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб 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.

7. Слаломный бег с ведением шайбы. Тест для определения уровня владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается техника выполнения.

Для оценки специальной физической подготовки в спортивно-оздоровительных группах используются различные игры:

1. Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6x9 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 следующий игрок 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.

2. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей 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.

3. 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.

4. 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 физической подготовке
для спортивно-оздоровительных групп**

Таблица 9

| № п/п | Контрольные испытания (тесты) | 5-7 лет | 8-10 лет | 11-12 лет | 13-15 лет | 16-18 лет | 5-7 лет | 8-10 лет | 11-12 лет | 13-15 лет | 16-18 лет |
|-------|--|-------------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Бег 60 м (с) | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
| | | - | - | - | 9,6 | 8,8 | - | - | - | 10,6 | 10,5 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 6,9 | 6,2 | 5,7 | - | - | 6,9 | 6,2 | 6,0 | - | - |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 5 | 10 | 13 | 20 | 25 | 4 | 7 | 11 | 15 | 20 |
| 4. | Прыжки в длину с места (см) | 135 | 145 | 155 | 165 | 175 | 125 | 135 | 145 | 155 | 165 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 2 | 4 | 6 | 9 | - | - | - | - | - |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 6 | 9 | 11 | 13 | - | 4 | 7 | 9 | 10 | 11 |
| 6. | Обводка 5 стоек с последующим броском шайбы в ворота | Без учета времени | | | | | | | | | |
| 7. | Слаломный бег с ведением шайбы | Без учета времени | | | | | | | | | |

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица 10

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|-----------------|
| Юноши | Девушки |
| 1. Бег 20 м с высокого старта * | |
| не более 4,3 с | не более 5,3 с |
| 2. Бег на коньках 20 м ** | |
| не более 4,8 с | не более 5,5 с |
| 3. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги* | |
| не менее 135 см | не менее 125 см |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* | |
| не менее 15 раз | не менее 10 раз |
| 5. Бег на коньках челночный 6 x 9 м** | |
| не более 17,0 с | не более 18,5 с |
| 6. Бег на коньках спиной вперед 20 м** | |
| не более 6,8 с | не более 7,4 с |
| 7. Бег на коньках слаломный без шайбы** | |
| не более 13,5 с | не более 14,5 с |
| 8. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы** | |
| не более 15,5 с | не более 17,5 с |

* Обязательные упражнения

** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх)

Медицинское обследование

Медицинское обследование и контроль за состоянием спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно - физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило , в конце подготовительного (осень : сентябрь - октябрь) и соревновательного (весна: апрель - май) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов.

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 удалением. 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.

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.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ХОККЕЕМ.

К занятиям хоккеем допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия хоккеем на открытых хоккейных коробках отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром. Начало и окончание тренировок определяется расписанием занятий, утвержденным директором ДЮСШ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

1. Основные положения и требования.

1.1. Опасные факторы при проведении занятий хоккеем:

- травмы при падении;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение частей тела.

1.2. Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

1.3. Перед началом тренировки надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока; не катайтесь без перчаток или варежек.

1.4. Проверьте исправность инвентаря.

1.6. Систематически точите коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

2. Требования безопасности во время занятий на льду:

2.1. Выходить на лед только с разрешения тренера.

2.2. Перед занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортивного инвентаря.

- 2.3 Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.
- 2.4 При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 2.5 Запрещается тренироваться, когда работает техника по подготовке льда.
- 2.6 Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:
- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;
 - отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;
 - силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника или путем прижатия соперника у борта.
 - при сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.
 - быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

Запрещается:

- делать подножки;
- держат соперника клюшкой;
- толкать соперника в спину;
- толкать соперника на борт;
- не выполнять требования судьи.

3. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале:

- 3.1 Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на каблуках, открытую обувь или тренироваться босиком.
- 3.2 Перед занятиями необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, серьги, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
- 3.3 Без тренера-преподавателя запрещается находиться в спортивном зале.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- 4.1 При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.
- 4.2 В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру-преподавателю.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

- 5.1 Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- 5.2 Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;
- 5.3 Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.

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.: Terra-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.
11. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
12. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.

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