

Администрация Уренского муниципального района
Нижегородской области
Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Урень
Нижегородской области»

Принята на тренерском совете
Протокол № _____ от
« _____ » _____ 2015 года

«Утверждаю»
Директору МАУ
«ФОК в г. Урень НО»
_____ В.А. Смирнов
« _____ » _____ 2015 года

Дополнительная предпрофессиональная программа
«Хоккей»

Срок реализации: 10 лет

Автор - составитель:

Зайцев Дмитрий Александрович
тренер, КМС
Грибанов Андрей Викторович
тренер

г. Урень

2015г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе:

- Федеральных государственных требований к командным игровым видам спорта, требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей;
- Закона об образовании в РФ» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);
- Приказа РФ Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года №730;
- Закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года ВМ – 04 10/2554
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03.

1.1.ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА

Хоккей является одним из самых популярных видов спорта в России. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост, в то же время многолик и сложен. Хоккей относится к командным игровым видам спорта, для которого характерны специфические условия.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта.

Особенность хоккея заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником, но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя

масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека, плюс добавляются действия с клюшкой.

Так же к особенностям относятся постоянное контролирование перемещения шайбы по площадке, наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба, смена составов, сопровождающаяся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения.

2.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью всестороннего развития личности, выявления спортивно одаренных детей и профессиональной ориентации для сферы физической культуры и спорта составлена дополнительная предпрофессиональная программа «Хоккей».

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей и их дальнейшую специализацию в избранном виде спорта;
- создание условий для физического воспитания и физического 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.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Формирование культурного здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Образовательные:

- формирование технико-тактического мастерства;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- развитие активности и самостоятельности детей;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки хоккеистов и содействует успешному решению задач физического воспитания, учитывая специфику данного вида спорта.

1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (подразделяется на базовую подготовку и спортивную специализацию), этап совершенствования спортивного мастерства.

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

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных 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 тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе базовой подготовки и спортивной специализации отдельно.

Задачи базовой подготовки

- 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 и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Задачи спортивной специализации

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- заучивание 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.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства

- развитие специальных физических качеств;
- совершенствование ранее освоенных технических приемов в игровых условиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;
- дальнейшее совершенствование соревновательной деятельности.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

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

Для перевода из одной группы в другую обучающийся должен сдать установленные нормативы по каждой предметной области.

Прием на обучение производится ежегодно в августе. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний в соответствии с порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и технической подготовке

Этапы подготовки		Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Мин/ макс. наполняемость группы	Требования по спортивной подготовке
Начальная подготовка		До 3-х лет	8-11 лет	6 8 8	15-18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, тактике и технике
Тренировочный	Базовая подготовка	До 2-х лет	11-13 лет	12 14	15-18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, тактике и технике
	Спортивная специализация	До 3-х лет	13-16 лет	15 18 20	15-18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП и игровой
Совершенствование спортивного мастерства		До 2-х лет	16-18 лет	22 24	20	Выполнение первого спортивного разряда и КМС

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебная работа строится на основании данной программы, рассчитана на 46 недель и проводится в течение календарного года.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях, проводимых в форме групповых занятий.

При проведении тренировочных занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю за обучающимися, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Учебная работа строится в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в общеобразовательной организации и других учебных заведениях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: стабильность состава обучающихся, выполнение контрольных нормативов и динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению требований по уровню подготовленности занимающихся, успешное выступление в соревнованиях.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании учебного плана и годовых план-графиков.

Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)

Этапы подготовки		ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Игровая	Соревновательная	Теоретическая	Всего
Начальная подготовка		20	20	24	9	12	5	10	100
Тренировочный	Базовая подготовка	20	15	22	11	16	6	10	100
	Спортивная специализация	15	15	20	11	21	8	10	100

Совершенствование спортивного мастерства	10	10	18	14	25	13	10	100
--	----	----	----	----	----	----	----	-----

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

Виды подготовки	Начальная подготовка			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Базовая подготовка		Спортивная специализация				
	Год обучения									
	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2
Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)										
История развития хоккея	2	2	2	2	2					
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	2							
Основы законодательства в сфере ФК и С			1	2	2	2	2	2	2	2
Основы спортивной подготовки				2	2	2	2	2	2	2
Необходимые сведения о строении и функциях организма	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Гигиенические знания, умения и навыки	3	4	3	3	2	2	2	1	1	1
Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ	2	3	3	2	2					
Основы спортивного питания				2	3	2	2	2	2	2
Основы техники и технической подготовки	4	4	4	6	6	8	6	4	4	4
Основы тактики и тактической подготовки	3	3	3	4	5	5	8	8	8	8
Характеристика физических качеств и методика их воспитания		4	4	5	5	4	4	4	4	4
Анализ соревновательной деятельности	3	4	4	9	12	8	12	14	15	16
Требования техники безопасности при занятиях хоккеем, требования к	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3

оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке										
Психологическая подготовка хоккеиста						1	2	3	3	3
Разработка плана предстоящей игры						11	14	20	22	27
Установка и разбор игры	5	6	6	10	13	15	18	22	25	30
Общая физическая подготовка										
Развитие основных физических качеств	18	25	25	35	41	33	40	45	38	40
Освоение комплексов физических упражнений	19	24	24	35	41	30	31	40	27	32
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма	18	25	25	35	39	33	40	45	27	31
Освоение элементов других видов спорт	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Избранный вид спорта «Хоккей»										
Техническая подготовка	66	88	88	116	133	132	153	171	171	186
Тактическая подготовка	25	33	33	58	68	73	86	95	130	145
Игровая подготовка	33	44	44	84	106	145	164	180	253	258
Соревновательная подготовка	14	18	18	33	39	50	66	69	115	135
Тренировочные сборы				24	28	30	54	60	66	72
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика	-	-	-+	+	+	+	+	+	+	+
Самостоятельная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка										
Развитие скоростно- силовых качеств и специальной выносливости	15	18	20	20	23	24	29	32	23	26
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	20	24	22	20	22	25	29	32	22	24
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	10	16	18	19	22	24	29	32	22	24

Повышение индивидуального игрового мастерства	10	16	14	20	22	25	29	33	26	28
Система контроля и зачетные требования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	276	368	368	552	644	690	828	920	1012	1104

ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В определенной мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных хоккеистов, практикуется на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Что же касается этапа начальной подготовки, то построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае 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.

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 1-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Кол-во (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ОФП	55	7	7	4	7	4	4	4	4	4	2	1	7
СФП	55	5	5	6	5	6	6	6	6	6	-	-	4
Техническая	66	7	7	6	7	6	6	6	6	6	-	2	7
Тактическая	25	3	3	1	3	2	2	2	2	3	1	-	3
Игровая	33	5	4	3	3	2	2	2	2	2	2	1	5
Соревновательная (игры)	14	-	1	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-
Теоретическая	28	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	4
Контрольные	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	+

испытания													
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	276	30	30	24	30	24	24	24	24	24	6	6	30

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для групп начальной подготовки 2-го года обучения
(ч)**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ОФП	74	8	8	6	8	6	6	6	7	7	2	2	8
СФП	74	7	7	8	7	8	8	8	7	7	-	-	7
Техническая	88	9	9	8	9	8	8	8	8	8	2	2	9
Тактическая	33	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	-	4
Игровая	44	8	6	3	4	2	2	3	3	4	1	1	7
Соревновательная (игры)	18	-	2	2	3	3	3	2	2	1	-	-	-
Теоретическая	37	5	5	2	5	2	2	2	2	2	2	3	5
Контрольные испытания	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	368	40	40	32	40	32	32	32	32	32	8	8	40

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для групп начальной подготовки 3-го года обучения**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ОФП	70	8	8	6	8	6	8	6	6	6	2	-	6
СФП	70	8	8	6	8	6	8	6	6	6	2	-	6
Техническая	88	9	9	9	10	9	8	8	7	7	2	3	7
Тактическая	40	5	3	3	4	3	4	3	5	4	2	1	3
Игровая	44	4	5	5	5	4	4	4	4	5	1	1	2
Соревновательная (игры)	26	-	4	4	4	4	4	4	2	-	-	-	-
Теоретическая	30	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	-	-
Контрольные испытания	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	+

Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	368	37	39	37	43	34	39	34	33	31	12	5	24

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в группах происходит специализированная подготовка юных хоккеистов. В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию.

На подготовительном этапе (июль-август) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием и совершенствованием физических способностей и акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательном этапе (с сентября по май) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательная подготовка.

В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления подготовки, в том числе и общей физической.

**План – график распределения учебных часов
в годичном цикле для групп базовой подготовки 1 года обучения (ч)**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Подготовительный			соревновательный						Переходный			
ОФП	4	12	12	12	9	12	9	9	9	9	9	4	130
СФП	1	10	8	8	8	7	8	8	8	8	8	1	94
Техническая	2	15	15	15	9	14	11	9	9	10	11	2	116
Тактическая	2	7	7	6	5	7	5	5	5	5	5	2	75
Игровая	2	12	9	9	8	8	7	8	8	7	8	2	67
Соревновательная (игры)	-	-	3	4	4	5	3	4	4	4	2	-	50
Теоретическая	1	4	6	6	5	7	5	5	5	5	5	1	55
Контрольные испытания	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+

Всего	12	60	60	48	48	60	48	48	48	48	48	12	552
--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

**План – график распределения учебных часов
в годичном цикле для групп базовой подготовки 2 года обучения (ч)**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Подготови- тельный		соревновательный								Пере- ходный		
ОФП	4	14	13	14	11	14	10	11	11	11	11	4	128
СФП	2	11	10	10	8	9	9	9	9	9	9	2	97
Техническая	2	16	16	17	13	14	13	12	13	11	13	2	142
Тактическая	2	9	8	6	6	8	6	6	6	6	6	2	71
Игровая	3	14	11	10	8	10	8	9	8	10	9	3	103
Соревновательная (игры)	-	-	4	6	4	7	4	4	4	4	2	-	39
Теоретическая	1	6	8	7	6	8	6	5	5	5	6	1	64
Контрольные испытания	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+
Всего	14	70	70	70	56	70	56	56	56	56	56	14	644

**План – график распределения учебных часов
в годичном цикле для групп спортивной специализации 1 года обучения**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Подготови- тельный		соревновательный								Пере- ходный		
ОФП	1	11	11	11	9	11	10	9	9	9	10	2	103
СФП	2	11	11	11	9	11	9	10	9	10	9	1	103
Техническая	3	15	15	15	13	15	12	11	12	12	12	3	138
Тактическая	3	9	9	8	7	9	7	6	5	5	5	3	76
Игровая	3	15	15	16	12	15	12	13	13	14	15	2	145
Соревновательная (игры)	1	6	6	6	4	6	4	5	6	5	5	2	56
Теоретическая	2	8	8	8	6	8	6	6	6	5	4	2	69
Контрольные испытания	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	+
Всего	15	75	75	75	60	75	60	60	60	60	60	15	690

**План – график распределения учебных часов
в годичном цикле для групп базовой подготовки 2 года обучения (ч)**

Периоды	Месяцы												Всего за
	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	

	Подготови- тельный		соревновательный								Пере- ходный		год
ОФП	2	12	12	13	12	13	12	12	12	12	11	1	124
СФП	2	13	13	12	11	12	12	12	12	12	11	2	124
Техническая	4	17	16	16	15	17	16	15	15	15	15	5	166
Тактическая	2	12	12	12	7	13	6	7	6	6	6	2	91
Игровая	4	19	19	19	15	19	15	15	15	15	15	4	174
Соревновательная (игры)	2	7	8	8	5	6	5	5	6	6	6	2	66
Теоретическая	2	10	10	10	7	10	6	6	6	6	8	2	83
Контрольные испытания	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	+
Всего	18	90	90	90	72	90	72	72	72	72	72	18	828

**План – график распределения учебных часов
в годичном цикле для групп базовой подготовки 3 года обучения (ч)**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Подготови- тельный		соревновательный								Пере- ходный		
ОФП	3	15	15	15	12	15	12	12	12	12	12	3	138
СФП	2	15	15	15	11	15	12	12	12	13	13	3	138
Техническая	4	20	20	20	16	20	16	16	16	16	16	4	184
Тактическая	2	11	11	11	9	11	9	9	9	9	9	1	101
Игровая	5	20	20	20	17	20	17	17	17	17	17	6	193
Соревновательная (игры)	1	9	9	9	6	9	6	6	6	6	6	1	74
Теоретическая	3	10	10	10	9	10	8	8	8	7	7	2	92
Контрольные испытания	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	+
Всего	20	100	100	100	80	100	80	80	80	80	80	20	920

**План – график распределения учебных часов
для групп совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения
(ч)**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Подготови- тельный		соревновательный								Пере- ходный		
ОФП	3	12	12	12	8	12	8	8	8	8	8	2	101
СФП	2	12	12	12	8	12	8	8	8	8	8	3	101
Техническая	3	20	20	20	16	20	16	16	16	16	16	3	182

Тактическая	5	15	15	15	12	15	12	12	12	12	12	5	142
Игровая	6	26	26	26	23	26	23	23	23	23	23	5	253
Соревновательная (игры)	1	14	14	14	12	15	12	12	12	12	12	2	132
Теоретическая	2	11	11	11	9	10	9	9	9	9	9	2	101
Контрольные испытания	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	+
Всего	22	110	110	110	88	110	88	88	88	88	88	22	1012

**План – график распределения учебных часов
для групп совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения
(ч)**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Подготови- тельный		соревновательный								Пере- ходный		
ОФП	2	13	13	13	9	13	9	9	9	9	9	2	110
СФП	2	13	13	13	9	13	9	9	9	9	9	2	110
Техническая	4	21	21	21	18	21	18	18	18	18	18	3	199
Тактическая	5	17	17	17	13	16	13	13	13	13	13	5	155
Игровая	7	28	28	28	25	28	25	25	25	25	25	7	276
Соревновательная (игры)	1	17	17	17	12	18	12	12	12	12	12	2	144
Теоретическая	3	11	11	11	10	11	10	10	10	10	10	3	110
Контрольные испытания	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	+
Всего	24	120	120	120	96	120	96	96	96	96	96	24	1104

Работа по индивидуальным планам - летний отдых

Самостоятельная работа в период активного отдыха детей (ОФП, СФП)	в размере до 10 % от общего объёма часов
--	--

2.2. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Освоение элементов других видов спорта

Как известно, игровая деятельность в хоккее с шайбой отличается

многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с ведением шайбы и без нее с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста.

Уровень координационных возможностей зависит от запаса движений спортсмена, который увеличивается при выполнении упражнений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет хоккеист, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

Для увеличения уровня подготовки юных хоккеистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта. Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом. В процессе подготовки хоккеистов используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим, сообразовывая их с действиями прочих учащихся.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм юных хоккеистов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развиваются способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие очень важно для овладения техникой катания на коньках и успешного выполнения всех технико-тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, силовые единоборства в самых различных и необычных положениях, быстрая смена положений, уменьшение площади опоры и т.п.). Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным хоккеистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.

Упражнения в лазанье и перелезании способствуют развитию силы

мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение.

Упражнения с набивными мячами состоят в основном из переключивания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.).

Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов легкой атлетики. В тренировочном процессе хоккеистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

На начальном этапе подготовки важно научить детей правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие мелкие предметы. При последовательном и правильном применении упражнений, связанных с метанием различных предметов, можно положительно влиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные, согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомер и умение соразмерять свои усилия. Это имеет большое значение в формировании технико-тактических приемов хоккеиста.

При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижения на коньках. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить хоккеистов ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега.

Важная роль в системе подготовки отводится подвижным и спортивным играм, как средству всестороннего воспитания хоккеистов. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно

воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Хоккеисты получают представление об основных компонентах всякого движения - направлении, амплитуде, напряжении, ритме - и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

-принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

-принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Формы работы:

-групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.);

-групповые практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения, по утвержденному расписанию;

-индивидуальные занятия в соответствии с планами и программой;

-спортивные соревнования различного масштаба;

-тренировочные занятия в рамках тренировочных сборов и лагерей;

-тренерская и судейская практика;

-просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по хоккею;

-психологическая и спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов).

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Основной направленностью обучения на этапе начальной подготовки является всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья, а также выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

При построении тренировочного процесса строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого на данном этапе следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как организм юных хоккеистов вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У детей достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они готовы управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

На этапе базовой подготовки обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов тактики в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. На этом этапе следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне. При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

На этапе базовой подготовки приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное -биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимо-страховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой.

При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки -простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

На этапе спортивной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности.

Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов.

Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и оригинальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

Показатели соревновательной нагрузки (количество встреч-игр)

№ п/п	Вид соревнований	Этапы подготовки										
		Начальная подготовка			Тренировочный						Совершенствование спортивного мастерства	
					Базовая подготовка		Спортивная специализация					
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	
1	Тренировочные	2	-	-	2	2	5	5	4	6	10	
2	Контрольные	-	2	2	2	3	5	6	6	8	12	
3	Основные	6	8	8	8	10	15	16	18	20	28	
ВСЕГО		8	10	10	12	15	25	27	28	34	50	

3.1.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

История развития 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.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

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.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила по хоккею. Нормы и требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею. Федеральные стандарты спортивной подготовки по хоккею. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Основы спортивной подготовки.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и 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.

Необходимые сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Основы спортивной физиологии. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Гигиенические знания, умения и навыки.

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.

Режим дня, закаливания организма и ЗОЖ

Основы закаливания. Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении.

Основы спортивного питания

Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Допинг.

Основы техники и технической подготовки.

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

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 игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписей.

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.

Анализ соревновательной деятельности 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 нервнопсихическому восстановлению спортсмена.

Требования техники безопасности при занятиях хоккеем, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

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 нарушение функций некоторых систем. Требования техники безопасности и профилактика травматизма. Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

Разработка плана предстоящей игры.

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления 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 минут.

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, предоставляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

3.1.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Физическая подготовка 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 гармоничное 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.

Обще подготовительные упражнения

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, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

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

Специально-подготовительные упражнения.

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 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 - 400г).

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 3 м. 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.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий.

Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости.

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

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 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 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. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС-180-190 уд./мин.

3.1.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблицах представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки									
		Начальная подготовка			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
					Базовая подготовка		Спортивная специализация				
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2
1	Бег скользящими шагами	+	+	+							
2	Повороты по дуге	+									
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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений				+	+	+	+	+	+	+

	на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости										
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленной на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+	+	+

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки									
		Начальная подготовка			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства	
					Базовая подготовка		Спортивная специализация				
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2
1	Ведение шайбы на месте	+									
2	Широкое ведение шайбы в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием 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	Силовая обводка				+	+	+	+	+	+	+
12	Обводка с применением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	обманных действий-финтов										
13	Финт клюшкой	+	+	+	+	+	+				
14	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+	+	+
17	Финт-ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока				+	+	+	+	+	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действием		+	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	выбивания										
29	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом			+	+	+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+	+	+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+	+	+	+	+	+	+
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту			+	+	+	+	+	+	+	+

Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки											
		Начальная подготовка			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства			
					Базовая подготовка		Спортивная специализация						
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2		
1	Обучение основной стойке	+											
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+											
3	Передвижение на параллельных коньках (влево, вправо)	+	+	+									
4	T-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Передвижение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	вперед выпадами										
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180 ⁰ и 360 ⁰ в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы											
10	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (влево, вправо) на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (влево, вправо) Т-образным скольжением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Ловля шайбы ловушкой с падением (влево, вправо) на одно и на два колена		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника игры вратаря											
13	Ловля шайбы ловушкой в шпагате				+	+	+	+	+	+	+
14	Ловля шайбы на блин				+	+	+	+	+	+	+
15	Ловля шайбы на грудь стоя/ с падением на колени	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбивание шайбы											
16	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

17	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (влево, вправо) на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Отбивание шайбы коньком	+	+	+							
19	Отбивание шайбы клюшкой (влево, вправо)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Отбивание шайбы клюшкой (влево, вправо) с падением на одно и два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку		+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Отбивание шайбы щитками в шпагате	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (влево, вправо)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прижимание шайбы											
24	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Владение клюшкой											
25	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой,			+	+	+	+	+	+	+	+

	двумя руками										
30	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+	+	+
31	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+	+	+

3.1.4.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. В таблицах представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки									
		Начальная подготовка			Тренировочный					Совершенствование	
					Базовая подготовка		Спортивная специализация			спортивного мастерства	
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2
Приемы тактики обороны											
Приемы индивидуальных тактических действий											
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека				+	+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы		+	+							
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно или два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий											
8	Страховка		+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Переключение					+	+	+	+	+	+
10	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+	+	+
11	Взаимодействие защитников с вратарем								+	+	+
Приемы командных тактических действий											

12	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+	+	+
13	Малоактивная оборонительная система 1-2-2			+	+	+	+	+	+	+	+
14	Малоактивная оборонительная система 1-4			+	+	+	+	+	+	+	+
15	Малоактивная оборонительная система 1-3-1						+	+	+	+	+
16	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+	+	+
17	Активная оборонительная система 2-1-2				+	+	+	+	+	+	+
18	Активная оборонительная система 3-2						+	+	+	+	+
19	Активная оборонительная система 2-2-1								+	+	+
20	Прессинг				+	+	+	+	+	+	+
21	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+
22	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+
23	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+
24	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+
25	Тактические построения в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения											
Индивидуальные атакующие действия											
26	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

27	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия											
28	Передачи шайбы короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30	Передачи в процессе ведения, обводка, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+	+	+
31	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+	+
32	Тактическая комбинация «скрещивание»				+	+	+	+	+	+	+
33	Тактическая комбинация «стенка»			+	+	+	+	+	+	+	+
34	Тактическая комбинация «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+	+	+
35	Тактическая комбинация «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+	+
36	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия											

37	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
38	Организационный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+
39	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+
40	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+	+	+
41	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+	+
42	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+	+	+
43	Атака с хода				+	+	+	+	+	+	+
44	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+
45	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок			+	+	+	+	+	+	+	+
46	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+	+	+	+	+	+	+	+
47	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+	+	+
48	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+

Тактика игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки		
		Начальная	Тренировочный	Совершенствование

		подготовка			Базовая подготовка		Спортивная специализация			спортивного мастерства	
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2
Выбор позиции в воротах											
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 контракте				+	+	+	+	+	+	+

3.1.4.1. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе 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

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, 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.

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 выступлений.

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

Инициативность 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.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

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

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.

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. Это свойство внимания называют его объемом. 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 в 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:

- 1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- 3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- 5) 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 годового 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.

3.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с

тренировочным процессом и проводится повседневно на 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.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют 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.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

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.

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.

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.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето-и баропроцедуры), 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: электропроцедуры 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.

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).

Инструкторская и судейская практика

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

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры обучающимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Всем обучающимся необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство ФОКа 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.

3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогически продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;
- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения занятия;
- продолжительность занятий с учетом его содержания и возраста детей.

При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1 К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.

1.3 При проведении занятий по хоккею возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4 При несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить об этом администрации ФОКа. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации.

1.5 Тренер, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом тренировочных занятий тренер обязан:

2.1 Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, защитная форма).

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3 Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

Во время тренировочных занятий тренер обязан:

3.1 Запереть все калитки на ледовой арене.

3.2 Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3.3 Не допускать катания обучающихся на тесных или свободных коньках.

3.4 Не выпускать обучающихся на лед и отпускать их в раздевалки только со своего разрешения.

3.5 Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В аварийных ситуациях тренер обязан:

4.1 При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника.

4.2 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

По окончании тренировочных занятий тренер обязан:

5.1 Отвести обучающихся в раздевалку.

5.2 Проследить за тем, чтобы:

-обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;

-убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку).

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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 практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

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:

- Объемы и эффективности соревновательной деятельности;
- Объемы 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 занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

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.

Этапный контроль включает аттестацию. После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы - итоговая.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в хоккее;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, турнир, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры.

Результаты аттестации юных хоккеистов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1. Насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
2. Полноту выполнения образовательной программы;
3. Обоснованность перевода воспитанника на следующий этап или год обучения;
4. Результативность самостоятельной деятельности ребенка в течении всего учебного года.

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.

Контрольные нормативы для оценки и контроля групп начальной подготовки

Для оценки общей физической подготовки применяются:

1. Бег 60 метров с высокого старта (с)
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м)
3. Отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во)

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

1. Бег 20 метров с высокого старта (с)
2. Бег 20 метров спиной вперед (с)
3. Челночный бег 6х9 м (с)
4. Слаломный бег без шайбы
5. Слаломный бег с шайбой
6. Обводка трех стоек с последующим броском шайбы в ворота
7. Броски шайбы в ворота с места (10 бросков с отметки 7 м от ворот).

Контрольные нормативы для оценки контроля групп тренировочного этапа (базовая подготовка)

Для оценки общей физической подготовки применяются:

1. Бег 60 метров с высокого старта (с)
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м)
3. Отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во)
4. Тройной прыжок с места (см)

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

1. Челночный бег 8х12 м
2. Бег 30 м с высокого старта (с)
3. Бег 30 м спиной вперед (с)
4. Слаломный бег с шайбой
5. Слаломный бег без шайбы
6. Обводка 5 стоек с последующим броском шайбы в ворота
7. Броски шайбы в ворота с места (10 бросков с отметки 7 м отворот, 4 с неудобной руки).

Контрольные нормативы для оценки и контроля групп тренировочного этапа (спортивная специализация)

Для оценки общей физической подготовки применяются:

1. Бег 60 м с высоко старта (с)
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м)
3. Отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во)
4. Тройной прыжок с места (см)

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

1. Челночный бег 5х54 м

2. Бег 30 м с высокого старта (с)
3. Бег 30 м спиной вперед (с)
4. Слаломный бег с шайбой
5. Слаломный бег без шайбы
6. Обводка 5 стоек с последующим броском шайбы в ворота.
7. Броски шайбы в ворота с места (10 бросков с отметки 7 м от ворот, 4 с неудобной руки).

Контрольные нормативы для оценки и контроля групп совершенствования спортивного мастерства (спортивная специализация)

Для оценки общей физической подготовки применяются:

1. Бег 60 метров с высокого старта (с)
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м)
3. Приседание со штангой 100% веса
4. Пятикратный прыжок с места (см)

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

1. Челночный бег 5х54 м
2. Бег 30 м с высокого старта (с)
3. Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед (с)
4. Слаломный бег с шайбой
5. Слаломный бег без шайбы
6. Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота
7. Броски шайбы в ворота с места (10 бросков с отметки 7м от ворот 4 с неудобной руки).

Тактическая подготовленность хоккеистов оценивается (на всех этапах):

- Визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- С помощью специальных тестов;
- На основе педагогических наблюдений за тренировочной и 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.

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 физических и психических 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.

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

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, и результатам официальных игр.

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки

№	Контрольный норматив	ГНП								
		1-год			2-год			3-год		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	35	34	31	40	36	33	45	38	34
2	Прыжок в длину с места (см)	172	66	155	176	171	160	180	174	165
3	Бег 60 м (сек)	10.9	11.1	11.4	10.5	10.8	11.0	9.66	9.98	10.3
4	Бег на коньках 20 м	4.28	4.42	4.56	4.21	4.35	4.49	4.18	4.32	4.46
5	Бег спиной вперед на коньках 20 м	6.27	6.41	6.55	6.22	6.34	6.48	5.94	6.17	6.35

6	Челночный бег на коньках 6х9	24.47	25.12	25.50	24.39	25.0	25.38	24.21	24.75	25.1
7	Слаломный бег без шайбы	12.39	12.99	13.69	12.10	12.60	13.10	11.98	12.48	12.98
8	Слаломный бег с шайбой	13.23	14.23	15.00	13.1	14.4	15.6	13.18	14.28	15.38
9	Техника владения клюшкой (разница слаломного бега с шайбой и без)	1.45	2.01	2.66	1.4	1.95	2.5	1.2	1.8	2.4
10	Обводка трех стоек с последующим броском шайбы в ворота	8.3	9.0	9.7	7.9	8.6	9.4	7.7	8.4	9.2
11	Броски шайбы в ворота	4	3	2	5	4	3	5	4	3
ДЛЯ ВРАТАРЕЙ										
1	Бег на коньках 18 м	4.4	4.5	4.6	3.9	4.1	4.3	3.8	4.0	4.2
2	Бег спиной вперед на коньках 18 м	5.4	5.5	5.6	4.9	5.1	5.3	4.8	5.0	5.2
3	Челночный бег на коньках 10х10	40.0	40.4	41.5	39.5	39.8	40.3	39.0	39.5	40.1
4	Смена основной стойки на низкую стойку вратаря (кол-во раз за 60 сек.)	28	26	24	32	30	28	36	34	32
5	Комплексный тест (передвижение)	10	8	6	10	8	6	10	8	6
6	Отбивание шайб блином и ловля ловушкой	10	8	6	10	8	6	10	8	6
7	Отбивание шайб клюшкой	10	8	6	10	8	6	10	8	6
8	Ведение шайбы	10	8	6	10	8	6	10	8	6
9	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	35	34	31	40	36	33	45	38	34
10	Прыжок в длину с места (см)	172	166	155	176	171	160	180	174	165
11	Бег 60 м (сек)	10.9	11.1	11.4	10.5	10.8	11.0	9.66	9.98	10.3

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
(базовая подготовка)**

№	Контрольный норматив	ТГ					
		1-год			2-год		
		5	4	3	5	4	3
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	42	38	31	43	39	32
2	Прыжок в длину с места (см)	185	177	169	190	182	171
3	Бег 60 метров (сек)	8.96	9.25	9.54	8.52	8.73	8.93
4	Тройной прыжок с места (см)	572	543	512	599	586	572
5	Бег на коньках 30 м	5.4	5.6	5.8	5.0	5.2	5.4

6	Бег спиной вперед на коньках 30 м	7.2	7.4	7.6	6.5	6.8	7.1
7	Челночный бег на коньках 8x12	31.5	32.3	33.8	29.1	30.4	31.6
8	Слаломный бег без шайбы	18.0	18.6	19.2	17.4	17.8	18.2
9	Слаломный бег с шайбой	19.4	20.0	20.9	17.8	18.2	18.7
10	Техника владения клюшкой (разница слаломного бега с шайбой и без)	1.4	1.8	2.1	1.2	1.5	1.9
11	Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота	8.3	9.0	9.7	7.9	8.6	9.4
12	Броски шайбы в ворота	5	4	3	6	5	4

ДЛЯ ВРАТАРЕЙ

1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	42	38	31	43	39	32
2	Прыжок в длину с места (см)	185	177	169	190	182	171
3	Бег 60 м (сек)	8.96	9.25	9.54	8.52	8.73	8.93
4	Тройной прыжок с места (см)	572	547	512	599	586	572
5	Бег на коньках 18 м	3.7	3.9	4.0	3.5	3.7	3.8
6	Бег спиной вперед на коньках 18 м	4.7	4.8	5.0	4.5	4.6	4.8
7	Челночный бег на коньках 10x10	36.7	37.0	37.5	36.6	36.9	37.4
8	Смена основной стойки на низкую стойку вратаря (кол-во раз за 60 сек)	40	38	36	44	42	40
9	Комплексный тест (передвижение)	10	8	6	10	8	6
10	Отбивание шайбы блином и ловля ловушкой	10	8	6	10	8	6
11	Отбивание шайбы клюшкой	10	8	6	10	8	6
12	Ведение шайбы	10	8	6	10	8	6

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
(спортивная специализация)**

№	Контрольный норматив	ТГ								
		1-год			2-год			3-год		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	44	40	33	47	43	35	49	45	38
2	Прыжок в длину с места	195	187	176	200	192	183	205	197	188

	(см)									
3	Бег 60 м (сек)	8.32	8.48	8.63	7.93	8.13	8.34	7.71	7.92	8.14
4	Тройной прыжок с места (см)	620	640	665	650	636	621	693	680	668
5	Бег на коньках 30 м	4.6	4.8	5.0	4.4	4.6	4.8	4.2	4.4	4.6
6	Бег спиной вперед на коньках 30 м	6.8	7.0	7.2	6.6	6.8	7.04	6.4	6.6	6.8
7	Челночный бег на коньках 5x54	44.8	46.0	47.0	43.3	45.0	49.0	42.1	44.0	45.6
8	Слаломный бег без шайбы	24.4	25.0	25.6	24.1	24.7	25.2	23.8	24.2	24.7
9	Слаломный бег с шайбой	25.8	26.5	27.2	25.6	26.3	27.0	24.8	25.3	25.8
10	Техника владения клюшкой (разница слаломного бега с шайбой и без)	0.9	1.3	1.71	0.72	1.13	1.54	0.52	0.83	1.13
11	Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота	7.2	7.4	7.6	7.0	7.2	7.4	6.8	7.0	7.2
12	Броски шайбы в ворота	7	6	5	8	7	6	9	8	7
ДЛЯ ВРАТАРЕЙ										
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	44	40	33	47	43	35	49	45	38
2	Прыжок в длину с места (см)	195	187	176	200	192	183	205	197	188
3	Бег 60 м (сек)	8.32	8.48	8.63	7.93	8.13	8.34	7.71	7.92	8.14
4	Тройной прыжок с места (см)	620	640	665	650	636	621	693	680	668
5	Бег на коньках 18 м	3.4	3.5	3.6	3.3	3.4	3.5	3.2	3.3	3.4
6	Бег спиной вперед на коньках 18 м	4.3	4.4	4.5	4.2	4.3	4.4	4.1	4.2	4.3
7	Челночный бег на коньках 10x10	36.0	37.1	37.8	4.2	4.3	4.4	34.0	34.7	35.3
8	Смена основной стойки на низкую стойку вратаря (кол-во раз за 60 сек)	49	47	45	51	50	49	53	52	51
9	Комплексный тест (передвижение)	10	8	6	10	8	6	10	8	6
10	Отбивание шайбы блином и ловля ловушкой	10	8	6	10	8	6	10	8	6
11	Отбивание шайбы клюшкой	10	8	6	10	8	6	10	8	6
12	Ведение шайбы	10	8	6	10	8	6	10	8	6

Итог сдачи всех контрольных нормативов – 3 (средний балл)

Оценка общей физической подготовленности

1.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.

2.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).

3.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).

4.Тройной прыжок с места направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий прыжок выполняется толчками одной ноги, при этом после третьего толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине тройного прыжка в метрах (даются две попытки).

5.Пятикратный прыжок с места направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Выполнение аналогично с тестом 4.

6.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 по количеству приседаний.

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 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 стара-ется как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. **Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. **Бег 30 м на коньках вперед лицом.** Оцениваются специальные скоростные качества(с).

4. **Бег 30 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 3.

5. **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).

6. **Челночный бег 8х12 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 двенадцать 8-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).

7. **Челночный бег 5х54 м.** Направлен на оценку специальной выносливости 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).

8. **Слаломный бег без шайбы (Рис. 1).** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводятся на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

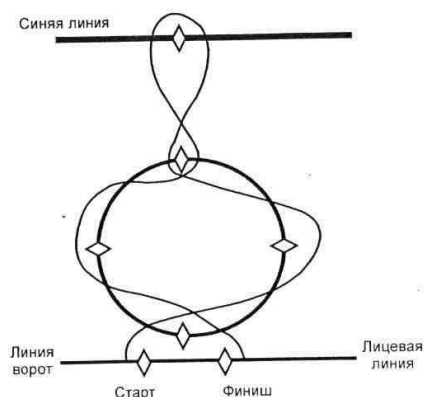


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

9. Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 7.

10. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы в 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.

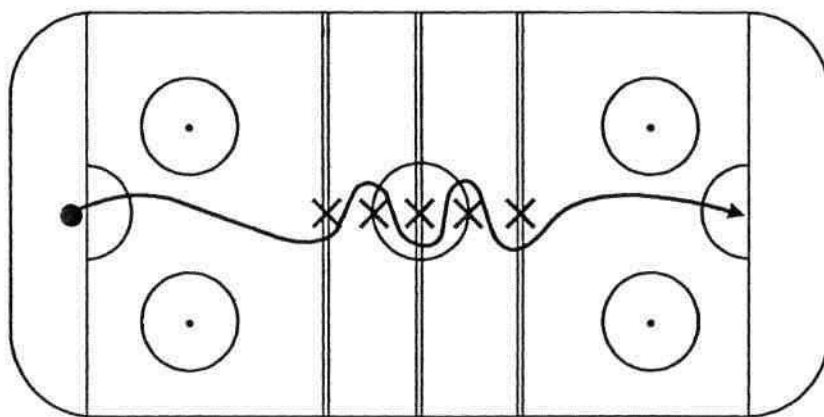


Рис. 2. Обводка пяти стоек

11. **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.

12. **Обводка трех стоек с последующим броском в ворота** (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Выполняется аналогично тесту 10.

13. **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.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист -М Фис 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.-М.: Фис, 1974.
3. Зеличнок В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Критерии отбора -М: Терра-спорт, 2000.
4. Железняк 10. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. -М.: Фис, 1991.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 1999.
6. Платонов В.Л. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 1997.
7. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.,1998.
8. Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. -М.: Фис, 1990.
9. Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. -М.: Академия, 2003.

10. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002.
11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустииа. -М., 1995.
12. Филин В Л. Теория и методика юношеского спорта -М Фис 1987.

Перечень интернет - ресурсов:

1. Жизнь в хоккее -www.lifeinholcey.ru
2. Детский хоккей (форум) -<http://kidsholcey.ru>
3. Статистика хоккея -<http://r-holcey.ru>
4. Все о хоккее -<http://allholcey.ru>
5. Федерация хоккея России -<http://www.fhr.ru>
6. Международная федерация хоккея -<http://www.iihf.com>
7. Телеканал "Спорт" -<http://www.sportbox.ru>
8. Газета "Советский Спорт" -<http://www.sovsport.ru>
9. Газета "Спорт Экспресс" -<http://www.sport-express.ru>
10. Газета "Футбол Плюс Хоккей" -<http://www.fhplus.ru>
11. Газета "Прессбол" -<http://pressball.by>
12. Чемпионат.ру -<http://www.championat.ru>
13. Спорт.ру -<http://sport.ru>
14. Sports.ru -<http://sports.ru>
15. Спорт день за днем -<http://www.sportsdaily.ru>
16. Хоккейное обозрение -<http://www.holceyreview.ru>.

