
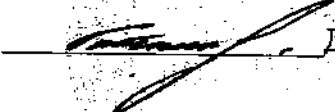


муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»
Селивановского района Владимирской области

Рассмотрена педагогическим советом
МБОУ ДО ДООСЦ
31 августа 2016 год
председатель педагогического совета
 Ю.С. Дятлов

Утверждаю
приказ № 69 от 31 августа 2016 года
директор МБОУ ДО ДООСЦ

 Д.А. Бибенин

ХОККЕЙ

программа (модифицированная) для групп общей
и специальной физической подготовки (8 лет).

Разработана педагогом дополнительного образования МБОУ ДО ДООСЦ
Бибениным Д.А.

п. Красная Горбатка
2016 год

Пояснительная записка.

Целью и задачей данной образовательной программы, в первую очередь, является обеспечение обучения, воспитания, развития детей. Содержание программы направлено на : создание условий для развития личности ребёнка;

- развитие мотивации личности ребёнка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребёнка;
- укрепление психического и физического здоровья детей.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования, в ней отражены *основные принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, опыт работы учреждений дополнительного образования по хоккею.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах; необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных хоккеистов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, основополагающих принципов построения спортивной тренировки, анализа ранее изданных программ по хоккею и Устава учреждения определены следующие структурные элементы программы:

1. Титульный лист.
2. Пояснительная записка.
3. Организационно – методические указания
4. Учебный план и план – схема годичного цикла
5. Контрольно – нормативные требования.
6. Программный материал для практических занятий
7. Воспитательная работа
8. Психологическая подготовка
9. Теоретическая подготовка

10. Восстановительные мероприятия
11. Инструкторская и судейская практика

В данной программе представлено содержание работы в ДООСЦ на двух этапах: 1 – общей физической подготовки (три года обучения, 3-6 классы), 2 – специальной физической подготовки (пять лет обучения, 7-11 классы).

Для всех этапов программный материал по физической подготовке не дифференцирован по годам подготовки; по технической и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно. Даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания и занятия по принципу их преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Главная задача Детского оздоровительно-образовательного спортивного центра заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку инструкторов и судей по хоккею;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы отделения хоккея ДООСЦ – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженное в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, игровой, теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

1. Нормативная часть.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объёму учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке. Это показано в таблицах 1-7.

Этап общей физической подготовки (ОФП). На этап общеподготовительной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача. В течении трёх лет с ними осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, физическое развитие, воспитание личностных качеств, физическую подготовку и овладение основами техники хоккея, выполнение контрольных нормативов для перевода на этап специальной физической подготовки.

Этап специальной физической подготовки (СФП). Этот этап формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Таблица 1

Численный состав занимающихся, максимальный объём учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Макс. количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года.
Этап общей физической подготовки				
Первый	8-9	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Второй	9-10	15	6	
Третий	10-11	15	8	
Этап специальной физической подготовки				
Первый	11-12	14	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки
Второй	12-13	12	10	
Третий	13-14	12	12	
Четвёртый	14-15	10	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТПП, игровой подготовке
Пятый	15-16	8	15	

Таблица 2

Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%).

Этапы многолетней подготовки и группы	Общая физич.	Спец. физич.	Техническая	Тактическая	Игровая	Соревновательная
Этап общей физич. подготовки (1-3год)	28	16	26	13	12	5
Этап спец. физич. подготовки (1-2год)	25	17	23	14	13	8
Этап спец. физич. подготовки (3-4 год)	23	17	20	14	16	10
Этап спец. физич. подготовки (5 год)	20	18	18	15	17	12

Таблица 3

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество встреч-игр)

Виды соревнований	Этап общефизической подготовки			Этап специальной физической подготовки				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Учебно-тренировочные	3	3	3	3	3	2	2	2
Контрольные	1	1	2	2	2	2	3	3
Основные		4	4	6	6	8	8	10
Всего	4	8	9	11	11	12	13	15

Таблица 4

**Переводные нормативы для зачисления на этап
специальной физической подготовки.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативные показатели
<i>Общая физическая подготовка (на земле)</i>		
1	Бег 30м , сек.	5,2
2	Тройной прыжок, м	5,20
3	Отжимания (кол-во)	15
4	Бег 20м спиной вперёд, сек.	6,5
5	Челночный бег 6х9м, сек.	14,8
<i>Специальная физическая подготовка (на льду)</i>		
1	Бег 30м, сек.	5,2
2	Бег спиной вперёд 30м, сек.	7,1
3	Челночный бег 6х9м, сек.	16,8
4	Бег по кругу, сек.	19,2
<i>Техническая подготовка (на льду)</i>		
1	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд, сек.	22,0
2	Бег с шайбой спиной вперёд 30м, сек	8,2
3	Бросок шайбы в ворота, балл	4
4	Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота, сек.	7,6

2. Методическая часть

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

2.1. Организационно – методические указания.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- этап общей физической подготовки;
- этап специальной физической подготовки.

Каждый этап имеет определённую педагогическую направленность и на нем решаются определённые, свойственные ему задачи.

Этап общей физической подготовки:

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

Этап специальной физической подготовки:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, специальной выносливости;
- овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых технических действий в обороне и атаке и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объёмов, 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 (табл.5).

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

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

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств.**

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые Качества				*	*	*	*	*			
Сила						*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			

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 партнёрами, взаимостраховка, 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 партнёров.

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 расчленённый метод упражнений, когда 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 счёт 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 3-5 года СФП объём общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объём специальной физической подготовки.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств, в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, такие как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость.

2.2. Учебный план.

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объёмов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. В нём реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определённая динамика:

- с увеличением общего годового объёма часов изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения;

- из года в год повышается объём нагрузок на техническую, специальную, тактическую и игровую;

- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок на общую физическую подготовку;

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

- увеличение объёма тренировочных нагрузок;

- увеличение объёма игровых и соревновательных нагрузок;

- повышение уровня спортивного мастерства за счёт надёжности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряжённой соревновательной деятельности.

Таблица 6

Учебный план на 46 недель учебно – тренировочных занятий в ДООСЦ.

Виды подготовки	О Ф П			С Ф П				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Общая физическая	151	127	180	196	208	155	160	185
Специальная физическая	30	40	42	48	54	73	80	115
Техническая	50	60	84	95	112	119	78	105
Тактическая	15	15	20	22	24	60	60	70
Игровая	10	10	12	14	16	55	70	90
Теоретическая	10	10	12	16	16	22	20	22
Контрольные и календарные игры	6	8	12	15	20	26	32	40
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	26	26	30
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	10	15
Контрольные испытания	4	6	6	8	10	16	16	18
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	266	266	356	398	444	504	496	623
Всего часов	276	276	368	414	460	552	552	690

2.3 План – схема годового цикла подготовки.

Построение годового цикла подготовки юных хоккеистов является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезо- и микроциклам, которые определяются задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Этап **общей физической подготовки** включает в себя 3 года обучения. Особенность этого этапа – работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годовом цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс целесообразно начинать с августа и заканчивать в мае. В августе-ноябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Дольше включается специальная физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленный на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большого количества юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея. Динамика распределения нагрузок по годам этапа **общей физической подготовки** говорит об увеличении объёмов всех видов подготовки от первого к третьему году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых на первом году обучения к более сложным на третьем. Изменяется соотношение видов подготовки: незначительно снижается объём общей физической подготовки и увеличивается объём специальной, незначительно увеличиваются объёмы технической, тактической и игровой подготовки. Включается игровая подготовка в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годовом цикле при распределении объёмов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом **общей физической подготовки** и методической целесообразностью.

На этапе специальной физической подготовки начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя трёхлетний этап **ОФП**, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея. В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Заметно увеличивается суммарный объём тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На обще-подготовительном этапе осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном – акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательном этапе приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счёт интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

2.4 Программный материал для практических занятий.

При написании этого раздела программы мы исходили из специфики хоккея, структуры соревновательной деятельности хоккеистов, задач, стоящих перед этапами и возрастными особенностями юных спортсменов в соответствии с учебным планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической.

2.4.1 Физическая подготовка.

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жёстких 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 развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. При этом, упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовленности, следует представлять как **обще-подготовительные**, а упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовленности, как **специально-подготовительные**.

Общеподготовительные упражнения.

1. **Гимнастические упражнения.** *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 и в стороны.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперёд, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лёжа на спине поднимание ног. 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 лёжа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

2. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимания в упоре лёжа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнёром: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100м) 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 и двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трёхкратный 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. Отжимания в упоре лёжа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движений рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, в сторону, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведения рук, ног, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнёра, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000м. тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересечённой местности -5км. Ходьба на лыжах – 3км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - футбол, гандбол, баскетбол. 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 приёмов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приёмов. 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 стойку. 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 вперёд с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же, с ведением шайбы. Упражнение с партнёром. Исходное положение – партнёры 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, второго – затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнёром на плечах.

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

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: «петушиный бой» с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней части бедра. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнёра, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося – не пропустить партнёра с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, 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: шайбу, партнёра, игрока соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с максимально возможной скоростью. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с максимально возможной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18м, 6x9м и т.д.) с установкой на максимальную скорость. 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 вперёд, назад, в стороны. С группами СФП 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 партнёра, 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 партнёром на плечах, продолжительностью 40 сек. В серии три повторения, отдых между повторами 2 мин. Всего три серии. Интервал между сериями 8-10 минут. ЧСС – 195-210 уд/мин.

2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 сек. В серии три повтора, между повторами отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210.

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

4. Игра 3х3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 сек. Пауза между повторами 2-3 мин. В серии 5-6 повторений ЧСС – 180-190 уд/мин.

2.4.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. В таблицах 7,8,9 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

	(щелчок)					+	+	+	+
23	Бросок – подкидка				+	+	+	+	+
24	Бросок в процессе ведения, обводки и передачи шайбы			+	+	+	+	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны				+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+	+	+	+	+	+
27	Приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям				+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания			+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника			+	+	+	+	+	+
30	Отбор шайбы с помощью силовых приёмов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом				+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника грудью						+	+	+
32	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой					+	+	+	+

Таблица 9

**Техническая подготовка для всех этапов.
Техника игры вратаря.**

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Общефизическая подготовка			Специальная физическая подготовка				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Обучение основной стойки вратаря		+	+	+				
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другой		+	+	+				
3	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+	+	+	+		
4	T-образное скольжение (вправо, влево)			+	+	+	+	+	+
5	Передвижение вперёд выпадами			+	+	+	+		
6	Торможение на параллельных коньках		+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижение короткими шагами			+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180, 360 в основной стойке вратаря			+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперёд, лицом вперёд, не отрывая коньков ото льда и с переступанием			+	+	+	+	+	+
<i>Ловля шайбы</i>									

10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+					
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках		+	+	+	+			
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением				+	+	+	+	
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена				+	+	+	+	
<i>Техника игры вратаря</i>									
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате				+	+	+	+	
15	Ловля шайбы на блин					+	+	+	+
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени					+	+	+	
<i>Отбивание шайбы</i>									
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте				+	+	+		
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках				+	+	+	+	
19	Отбивание шайбы коньком				+	+	+	+	
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		+	+	+	+	+		
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена					+	+	+	
22	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки					+	+	+	+
23	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)					+	+	+	+
<i>Прижимание шайбы, владение клюшкой и шайбой</i>									
24	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой				+	+	+	+	
25	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении					+	+	+	+
26	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно, на два колена				+	+	+	+	+
27	Остановка шайбы клюшкой у борта				+	+	+	+	+
28	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту		+	+	+	+	+		
29	Бросок шайбы на дальность и точность				+	+	+	+	+
30	Передача шайбы клюшкой по льду одной и двумя руками				+	+	+	+	+
31	Передача шайбы подкидкой					+	+	+	+
32	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной и двумя руками				+	+	+	+	+

2.4.3. Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. В таблицах 10-11 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Таблица 10

Тактическая подготовка для всех этапов.

№ п/п	Приёмы тактики хоккея	Общезыическая подготовка			Специальная физическая подготовка				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
Приёмы тактики обороны									
<i>Приёмы индивидуальных тактических действий</i>									
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции		+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека				+	+	+	+	+
3	Контактная опека					+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом		+			+		+	+
5	Отбор шайбы клюшкой		+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств						+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок						+	+	+
<i>Приёмы групповых тактических действий</i>									
1	Страховка			+	+	+	+	+	+
2	Переключение					+	+	+	+
3	Взаимодействие защитников с вратарём				+	+	+	+	+
<i>Приёмы командных тактических действий</i>									
1	Малоактивная оборонительная система 1-2-2				+	+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-4				+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 0-5				+	+	+	+	+
4	Активная оборонительная система 2-1-2				+	+	+	+	+
5	Прессинг					+	+	+	+
6	Принцип зонной обороны в зоне защиты					+	+	+	+
7	Принцип персональной обороны в зоне защиты					+	+	+	+
8	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+
9	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+

10	Тактические построения в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+
<i>Приёмы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия</i>									
1	Атакующие действия без шайбы			+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём		+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>									
1	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место		+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация – «скрещивание»				+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»				+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»					+	+	+	+
8	Тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты		+	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие тактические действия</i>									
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты		+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих			+	+	+	+	+	+
3	Организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих			+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников				+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач					+	+	+	+
6	Контратака из зоны защиты и средней зоны					+	+	+	+
7	Атака с хода					+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих				+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центр. нападающего				+	+	+	+	+

10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников				+	+	+	+	+
11	Игра в нападении в численном большинстве и меньшинстве				+	+	+	+	+
	Тактика игры вратаря.	Выбор позиции в воротах							
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника			+	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы		+	+	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы			+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы		+	+	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке				+	+	+	+	

3. Теоретическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. *Этапы развития отечественного хоккея.* Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы Олимпийских играх. современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

4. *Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, жиров, углеводов. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

5. *Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.* Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Особенность структуры и содержание игровой деятельности. Большой объём контактных силовых единоборств,

происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определённого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств.

6. *Травматизм в спорте и его профилактика.* Высокий темп и большой объём жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функционирования некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

7. *Характеристика системы подготовки хоккеистов.* Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

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

9. *Психологическая подготовка хоккеистов.* Формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе. Психологическая подготовка к соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противодействия к действию различных сбивающих факторов.

10. *Установка на игру и её 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. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка педагогом прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

4. Психологическая подготовка.

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

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

Общая психологическая подготовка.

На её основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нём;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процессов 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, убеждённость, позитивное отношение к труду, патриотизм). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на самообразование, повышение культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного характера.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплочённость – необходимые условия успешного выступления команды. Педагог должен использовать индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды и направлять их деятельность в интересах коллектива.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсменов. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. Необходимо воспитывать такие качества спортсмена, как смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

Развитие процессов восприятия.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Для их развития в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития этих способностей 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 чрезмерное возбуждение, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательных процессов.

Для управления эмоциональным состоянием следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у воспитанников уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение.

Психологическая подготовка к конкретному матчу.

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

- 1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) изучение условий предстоящего матча;
- 3) изучение сильных и слабых сторон игры соперника и подготовка к матчу с их учётом и учётом своих возможностей в настоящий момент;
- 4) формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального настроения.

Эти задачи решаются педагогом на основе сбора и анализа возможно более полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учётом полученных данных разрабатывается план игры. На предигровой установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твёрдая уверенность в силах команды и в её победе.

5. Воспитательная работа.

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировках, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировки, 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 является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к

общественно-полезному труду. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или самосовершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

6. Восстановительные мероприятия.

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

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

- рациональная организация и планирование, предусматривающее оптимальное соотношение различных видов и направленности физических нагрузок и их динамики, сочетание нагрузок и отдыха с учётом состояния и возможностей учащихся;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, уровня подготовленности, задач конкретного тренировочного этапа.

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

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику и ведут к снижению работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создаёт благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывает у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, разнообразие за счёт включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (музыка, зрители и т.д.). определённое значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после неё: различные развлекательные мероприятия, встречи с интересными людьми и т.д.

К гигиеническим средствам восстановления 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 инвентаря (температура, вентиляция, освещённость, качество бортов и льда хоккейной арены).

7. Контроль над подготовкой юных хоккеистов.

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии

спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет педагогу анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В практике детско-юношеского хоккея наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному:

1) контроль уровня подготовленности учащихся (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).

Тесты для оценки и контроля юных хоккеистов.

Для оценки общей физической подготовленности групп ОФП и СФП 1-3-годов обучения применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20м с высокого старта. Определяется скоростные возможности. Тест проводится в зале на дистанции 20м.
2. Прыжок в длину толчком двух ног. Определяются скоростно-силовые качества. Проводится в зале. Дается две попытки, из которых фиксируется лучшая.
3. Бег 20м спиной вперед. Уровень развития координационных качеств и быстроты. Проводится в зале. Дается две попытки, из которых фиксируется лучшая.
4. Отжимания на руках из и.п. упор лёжа. Уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса. Сгибание рук до угла 90. Упражнение останавливается, когда учащийся начинает выполнять упражнение с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной).
5. Челночный бег 6х9м. Уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу учащийся стартует с высокого старта. Пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Дается две попытки, из которых фиксируется лучшая.
6. Тест на ловкость. Уровень развития координации юных спортсменов. Проводится в зале на дистанции 20м. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360 на месте. Затем выполняет два кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50см и подлезает под барьер высотой 50см (расстояние между барьерами 3м, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2м в длину и 1м в ширину, затем выполняется поворот на 180 и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (сек).

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

1. Бег 20м вперед лицом. Определяется уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По сигналу учащийся старается, как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии.

2. Бег 20м спиной вперёд. Определение координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперёд. Проводится аналогично тесту 1.
3. Челночный бег 6х9м. Уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен, стартуя с синей линии, преодолевает шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможение выполняется правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком.
4. Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля.
5. Слаломный бег без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля (рис.1).
6. Салки. Игра проводится на площадке 6х9 м двумя командами по 5 человек. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают в круг, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 сек раздаётся свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды 2.
Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае если кого-то из игроков всё же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнёров, дотронувшись до его руки.
Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым – 2 очка и т.д. игроки, которых не осалили за 20 сек., получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того, как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.
7. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводится по аналогичным правилам с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 сек и площадка увеличивается до 15х18 метров и ограничивается специальными выносными бортами. Подсчёт очков аналогично п.6.

Для оценки специальной физической и технической подготовленности учащихся групп СФП 4-5 годов обучения (на льду хоккейной площадки).

1. Бег 30 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (сек).
2. Челночный бег 5х54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется по коридору в движении по «коридору» шириной 2,5м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54м 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 пяти отрезков в момент пересечения линии ворот.
3. Бег на коньках «по малой восьмёрке» лицом и спиной вперёд. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. Тест направлен на оценку техники

передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста игрок стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмёрке лицом вперёд, затем на стартовой отметке делает поворот на 180 и проходит восьмёрку спиной вперёд, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста и техника передвижения.

4. **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 с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом, и в этот момент регистрируется время выполнения теста. Даются три попытки.
5. **Броски шайбы в ворота с 7-ми метров** от ворот, разделённых 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. Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

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

В таблице 11 приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов групп ОФП и СФП. Они представляют собой усреднённые показатели и являются ориентиром и средством контроля для педагогов и учащихся в процессе многолетней подготовки.

Рис. 1

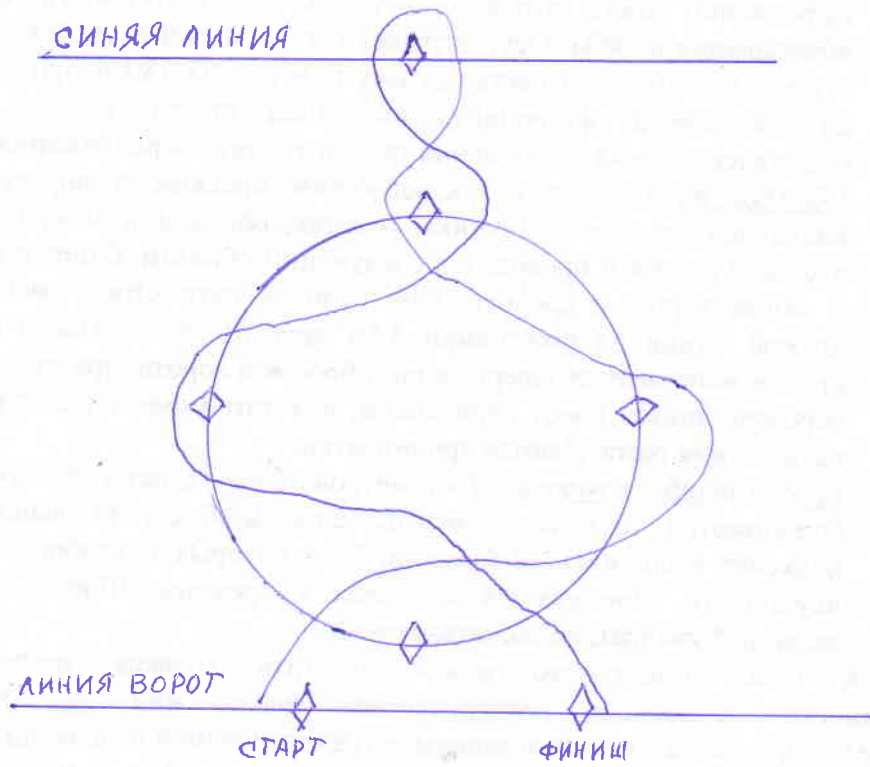
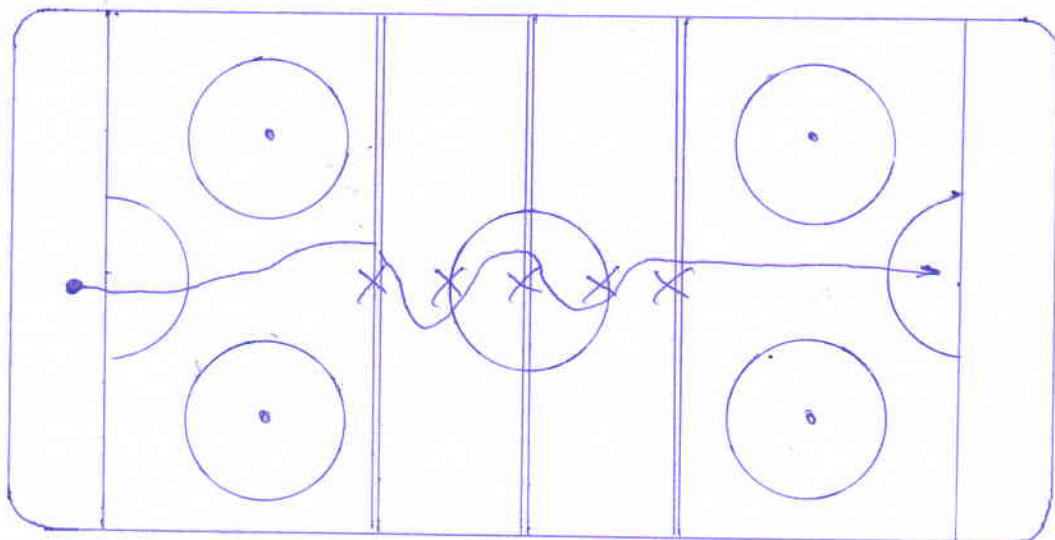


Рис. 2



Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для групп ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	ОФП	СФП				
	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
По общей физической подготовке						
Бег 20 м с высокого старта (сек)	4,9	4,6	4,3	4,3	4,2	4,1
Прыжок в длину толчком двух ног (см)	127	139	148	160	182	190
Отжимания на руках из упора лёжа	17	23	31	37	41	43
Бег 20 м спиной вперёд (сек)	9,4	8,2	7,6	7,2	6,9	6,8
Челночный бег 4х9 м (сек)	12,3	12,1	11,3	11,0	10,9	10,7
Комплексный тест на ловкость (сек)	17,8	17,2	17,0	16,9	16,7	16,6
По специальной физической подготовке						
Бег на коньках 20 м	5,0	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
Бег спиной вперёд на коньках 20 м	7,4	6,8	6,3	6,3	6,2	5,9
Челночный бег на коньках 6х9 м	17,7	16,9	16,7	16,5	16,3	16,2
Слаломный бег без шайбы	13,9	13,4	13,0	12,4	12,1	12,0
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота	-	-	-	8,3	7,9	7,7
Обводка 5-и стоек с последующим броском шайбы в ворота	-	-	-	8,1	8,3	8,5
Бег по малой «восьмёрке» лицом и спиной вперёд	37	33	31	27	26	24
Броски шайбы в ворота (баллы)	3	3	4	5	6	7

8. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с учащимися групп СФП. 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 приёмов игры учащимися:

- 4) определить ошибку при выполнении приёма партнёром и указать пути её исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки.

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

- 1) составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею;
- 2) умение вести судейскую документацию;
- 3) участвовать в судействе учебных игр вместе с педагогом;
- 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.

Литература

1. *Букатин А.Ю., Колузганов В.М.* Юный хоккеист. – М., ФиС, 1986
2. *Горский Л.*, Игра хоккейного вратаря. – М., ФиС, 1974
3. *Савин В.П.*, Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. – М., ФиС, 1990
4. *Филин В.П.*, Теория и методика юношеского спорта. М., ФиС, 1987
5. Хоккей. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР. М., Советский спорт, 2009

С о д е р ж а н и е

Пояснительная записка.....	2
1. Нормативная часть.....	4
2. Методическая часть.....	7
2.1 Организационно-методические указания.....	7
2.2 Учебный план.....	9
2.3 План-схема годовичного цикла подготовки.....	10
2.4 Программный материал для практических занятий.....	11
2.4.1 Физическая подготовка.....	11
2.4.2 Техническая подготовка.....	14
2.4.3 Тактическая подготовка.....	19
3. Теоретическая подготовка.....	21
4. Психологическая подготовка.....	22
5. Воспитательная работа.....	24
6. Восстановительные мероприятия.....	25
6. Контроль над подготовкой юных хоккеистов.....	25
Литература.....	32