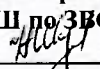
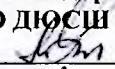


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА» Г.БЕЛГОРОДА**

«СОГЛАСОВАНО»
Старший тренер МБУДО
ДЮСШ по ЗВС

Н.В.Шумов
Протокол № 01
от «30» 08 2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
МБУДО ДЮСШ по ЗВС

М.И.Коновалова
« 30 » 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

Тренировочный этап подготовки – 1,2,3,4,5 годов обучения

Срок реализации программы 5 лет.

Составитель программы: Чечуй Владимир Викторович, тренер-преподаватель
МБУДО ДЮСШ по ЗВС

*г.Белгород
2018год*

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа «Хоккей с шайбой» составлена в соответствии с Дополнительной предпрофессиональной программой «Хоккей с шайбой» МБУДО ДЮСШ по ЗВС и действующими нормативно-правовыми законодательными актами, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной рабочей программе по хоккею с шайбой с учащимися МБУДО ДЮСШ по ЗВС.

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа по хоккею с шайбой рассчитана для обучения учащихся МБУДО ДЮСШ по ЗВС в группах тренировочного этапа подготовки на 5 лет.

Программа раскрывает:

- содержание и организацию тренировочного процесса на тренировочном этапе подготовки;
- содержание тренировочной и воспитательной работы;
- приводятся планы распределения учебного материала по хоккею с шайбой, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы следующего этапа подготовки.

Содержание

Раздел	Наименование	Страница
	Пояснительная записка	4-8
I.	Нормативная часть	8-14
II.	Методическая часть	14-37
	2.1.Организационно-методические указания	14-17
	2.2.Учебный план	17-19
	2.3.План-график распределения учебного материала.	19-22
	2.4.План годичного цикла подготовки	23
	2.5.Программный материал для практических занятий	23-37
III.	Теоретическая подготовка	38
IV.	Психологическая подготовка	38-39
V.	Воспитательная работа	39-40
VI	Восстановительные мероприятия	40-43
	Антидопинговые мероприятия	43-44
	Техника безопасности	44-45
VII.	Система контроля за подготовкой хоккеистов, переводные требования	45-61
VIII.	Инструкторская и судейская практика	62
IX.	Материально-техническое обеспечение	62-63
X.	Характеристика особенностей организации образовательного процесса в МБУДО ДЮСШ по зимним видам спорта г. Белгорода.	63-64
XI.	Перечень информационного обеспечения Программы	64

Информационная карта

Год создания	2018
Тип программы	Дополнительная предпрофессиональная
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Этапы реализации	Тренировочный этап
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая
Продолжительность реализации программ	5 лет
Возраст обучающихся	11-15 лет

Пояснительная записка

Современный хоккей развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности игроков, их моральным качествам. Все это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплекса планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы.

Программа для ДЮСШ по хоккею с шайбой разработана на основе нормативно-правовых документов, основополагающих принципов, положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующее:

- *Принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон 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.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит описание организации тренировочного и воспитательного процесса на тренировочном этапе подготовке спортсменов.

Учебный материал излагается для тренировочного этапа подготовки по хоккею с шайбой.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в спорте.

Материал по физической и технико-тактической подготовке представлен в программе по годам обучения. Приводятся примеры объединения упражнений в тренировочные задания, а также тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на обучение техники и тактики, на совершенствование технико-тактического мастерства.

Основные показатели работы спортивных школ по хоккею - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны, результаты выступления на соревнованиях.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

1.1. *Характеристика вида спорта «хоккей».* Хоккей - командный игровой вид спорта - спортивная игра, заключающаяся в противостоянии двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить шайбу наибольшее количество раз в ворота соперника и не

пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах Мира. Популярность хоккея и привлекательность связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе, в экстремальных условиях. Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости и гибкости), формированию двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно- координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки. Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями. Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем, коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество. Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его .характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие - подготовки высококвалифицированных спортсменов.

1.2. Структура системы многолетней подготовки. В системе подготовки юных хоккеистов основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в условиях реальной игры). Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов зависит от реализации закономерностей их развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в рамках освоения программы является формирование спортсмена, способного постоянно совершенствоваться и реализовывать поставленные перед ним соревновательные задачи на уровне высшего спортивного мастерства.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям хоккеем;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- подготовка резерва в сборные команды России.

Для достижения поставленных целей и решения выше обозначенных задач, системы многолетней подготовки является один из этапов подготовки - тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) имеет два периода - начальной специализации и углубленной подготовки. На этом этапе учебные группы формируются на условиях индивидуального отбора из числа обучающихся, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Задачи периода начальной специализации:

- всесторонняя физическая подготовленность, расширение и конкретизация знаний по теории и методике избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение техники и основ групповой тактики хоккея, освоение игровой деятельности;
- воспитание волевых качеств - смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой.

Период углубленной специализации:

- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов хоккея;
- освоение двух-трех приемов тактических систем игры в атаке и обороне.

После окончания обучения на тренировочном этапе подготовке обучающиеся должны:

ТП- 1,2 год обучения	11-12 лет	Знать: 1. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. 2. Правила предупреждения спортивного травматизма. 3. Правила игры в хоккей с шайбой, основы судейства. Уметь: 1. Выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств: силовые, скоростные, координационные и специальной (скоростной) выносливости. 2. Владеть индивидуальными и групповыми действиями в атаке и обороне. 3. Освоить соревновательную деятельность.
ТП -3,4, 5 год обучения	13-15 лет	Знать: 1. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. 2. Жесты судей. 3. Сложные приемы техники хоккея с шайбой. Уметь: 1. Владеть сложными приемами техники хоккея с шайбой. 2. Владеть индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями в атаке и обороне. 3. Готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов.

В системе многолетней подготовки по дополнительной предпрофессиональной рабочей программе «Хоккей с шайбой» предусмотрено приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

Теория и методика физической культуры и спорта - предполагает изучение истории возникновения и развития хоккея как вида спорта;

- места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основ законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основ спортивной подготовки хоккеиста; основ спортивного питания;

- правил закаливания и здорового образа жизни; требований к инвентарю и спортивной экипировке игрока;
- норм техники безопасности на занятиях хоккеем;
- получение необходимых сведений о строении и функциях организма человека;
- гигиенических знаний, умений и навыков.

Общая физическая подготовка направлена на:

- развитие основных физических качеств хоккеиста и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Специальная физическая подготовка направлена на:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; повышение индивидуального игрового мастерства;

Хоккей - предполагает овладение основами техники и тактики хоккея, обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- развитие специальных психологических возможностей; освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся;
- выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий.

Основными формами организации образовательного и тренировочного процессов являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебному плану с одним или несколькими обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация воспитанников.

Ожидаемые результаты. Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов учебно - тренировочной работы.

Четкая организация тренировочного процесса и высокое качество педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов хоккейных команд ДЮСШ.

Результатами освоения данной общеобразовательной программы должны стать:

- развитие специальных физических качеств хоккеистов;
- высокий уровень освоенных технических приемов в игровых условиях;
- высокий уровень индивидуальных, групповых и командных технических и тактических действий;
- результативность соревновательной деятельности: участие юных хоккеистов в областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой;
- методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортсменов высокого класса по хоккею.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Система оценки обученности по программе. Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса; - выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но в некоторых видах спорта частота тестирования может быть различной (3-4 и более раз в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс. Для определения уровня физической подготовленности используются тесты упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы. Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп. При составлении учебного плана учитывается режим учебно -тренировочной работы. Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (в %).

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов. Порядок комплектования и наполняемость групп.

Тренировочный (спортивной специализации) этап. На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в хоккее с шайбой;

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Программный материал рассчитан на 5 лет на тренировочном этапе подготовки. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Для детей, планирующих поступление в профильные образовательные организации профессионального образования, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Обучение осуществляется по предметам:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая;
- теоретическая;
- психологическая подготовка;
- игровая, участие в соревнованиях;
- тренерская и судейская практика.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется через судейскую практику, индивидуальную подготовку к соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры в каникулярный период.

Приоритетные направления работы спортивной школы в соответствии с ключевыми компетенциями

1. Обеспечение качественного дополнительного образования на основе реализации компетентностного подхода к системе образования.

2. Совершенствование организационно-педагогических условий для управления образовательным процессом (обучения и воспитания) в ДЮСШ по зимним видам спорта на основе внедрения педагогического мониторинга педагогического процесса.

3. Обновление содержания деятельности по формированию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

4. Внедрение модели государственно-общественного управления ДЮСШ по зимним видам спорта работой Управляющего совета образовательного учреждения.

5. Совершенствование работы спортивной школы по зимним видам спорта в рамках Приоритетного национального Проекта «Образование».

6.Разработка и внедрение системы педагогического мониторинга образовательного процесса.

7.Создание развивающей среды для реализации воспитанниками своего личностного потенциала, природных сил, формирования познавательных интересов, способностей, интеллектуальных возможностей.

Основными целями образовательного процесса являются:

- обеспечение образования в интересах личности, общества, государства;
- осуществление подготовки хоккеистов высокого класса;
- формирование нравственных, духовных основ и ориентации подрастающего поколения на освоение позитивных ценностей физической культуры и спорта;
- воспитание гармонично развитой личности, развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- формирование знаний, умений и навыков у детей и подростков в избранном виде спорта средствами спортивной тренировки;
- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- осуществление подготовки спортивных резервов для сборных команд города, области и страны;
- подготовка из числа занимающихся судей по спорту; воспитание волевых, морально стойких личностей.

Основными задачами отделения по хоккею с шайбой являются:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической);
- результаты выступлений на соревнованиях;
- вклад в подготовку и выступление в составах сборных команд страны.

Приоритетные направления деятельности.

- Ориентация на компетентность тренера-преподавателя, его творческую самостоятельность и профессиональную ответственность.
- Использование инновационных технологий обучения и спортивной подготовки, в том числе информационно-коммуникационных.
- Работа с одаренными обучающимися через индивидуальное обучение, реализацию планов индивидуальной самостоятельной спортивной подготовки.
- Совершенствование профессионального уровня педагогов в области инновационных образовательных технологий.
- Сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся посредством регулярного медицинского контроля.
- Принципы реализации программы.
- Программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения коррективов в планы.
- Информационной компетентности (психолого-педагогической, инновационной, информационной, спортивной) участников образовательного процесса.
- Вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации задач развития хоккея с шайбой.
- Включение в решение задач образовательной программы всех субъектов образовательного пространства.

Образовательная политика спортивной школы по зимним видам спорта отделения хоккея ориентирована на:

1.Реализацию непрерывного развития человека и воспитания хоккеиста путем разработки ориентировочной модели непрерывной подготовки спортсмена высокого класса.

2.Правильный выбор стратегии развития дополнительного образования и спортивной подготовки.

3. Развитие способностей каждого обучающегося, стимулирования и выявления достижений одаренных спортсменов.

4. Расширение системы соревновательной деятельности; отработка механизмов учета индивидуальных достижений обучающихся (портфолио спортсмена).

5. Удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и их родителей на основе построения личностно-ориентированного педагогического процесса; системы поддержки талантливых спортсменов.

Прогнозируемый результат и назначение программы:

1. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся, успешное освоение ими системного содержания образования.

2. Проявление признаков самоопределения, саморегуляции, самосовершенствования, самореализации личности спортсмена; обретение качеств: ответственности, самостоятельности, инициативности, развитого чувства собственного достоинства, конструктивности поведения.

3. Творческая активность педагогического коллектива, развитие исследовательского подхода к тренерско-преподавательской деятельности, к инновационной деятельности, способность осуществлять ее на практике.

4. Удовлетворенность трудом всех участников педагогического процесса.

5. Формирование духовно-нравственной личности, обладающей гражданской позицией, навыками нравственного поведения.

6. Повышение конкурентоспособности и профессиональной мобильности выпускников на спортивном хоккейном рынке.

Назначение дополнительной предпрофессиональной программы в том, чтобы создать такую психологически комфортную образовательную среду, где высокое качество образования сочетается с учетом возможностей каждого обучающегося, где обеспечиваются условия для раскрытия способностей каждого спортсмена.

Продолжительность тренировочного этапа подготовки, возраст для зачисления, количество учащихся, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке по хоккею с шайбой

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации 1 год	11	12-20	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП.
	2 год	12	10-18	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП и технической подготовки
	Углубленной специализации 3 год	13	10-16	12	Выполнение нормативов СФП и СФП и ТТП и игровой подготовки
	4 год	14	9-16	12	Выполнение нормативов СФП и СФП и ТТП и игровой
	5 год	15	8-16	12	Выполнение нормативов СФП и СФП и ТТП и игровой подготовки I юн. разряда

Примечание: В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Соотношение объемов тренировочного процесса на тренировочном этапе подготовке по хоккею с шайбой

Разделы подготовки	Тренировочный этап подготовки	
	Начальной специализации	Углубленной специализации
	До двух лет-11-12 лет	Свыше двух лет 13-15 лет
Общая физическая подготовка	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	26-34	18-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	13-17
Технико-тактическая подготовка (%)	26-34	31-39
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5-8	5-8

Показатели соревновательной нагрузки по хоккею с шайбой(количество встреч-игр)

Виды соревнований	Этап тренировочной подготовки				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1	2	3	4	5
Тренировочные	3	3	4	5	5
Контрольные	4	5	5	6	6
Основные	6	8	10	15	16
Всего	13	16	19	26	27

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по хоккею с шайбой

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

В дополнительной предпрофессиональной рабочей программе по хоккею с шайбой излагается учебный материал в полном объеме для тренировочных групп.

Совершенствование всех видов подготовок в последних группах осуществляется преимущественно в условиях централизованных тренировочных сборов по индивидуальным планам, которые целесообразно изложить дополнительно в отдельной программе.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации тренировочного этапа обучения.

Тренировочный этап подготовки. На этом этапе формируется группа учащихся из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и более, и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и

специальной подготовке. На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи начальной специализации:

- ✓ 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 углубленной специализации:

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

Критериями успешности прохождения обучающимися данного этапа являются:

- оптимальный уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- оптимальный уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта;
- участие в соревнованиях.

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 годичном и многолетних циклах.

**Порядок приема, условия зачисления,
перевода в спортивную школу и отчисления.**

Прием учащихся в МБУДО ДЮСШ по зимним видам спорта на отделение по хоккею с шайбой производится приказом директора на основании письменного заявления и в соответствии с планом приема (комплектования), исходя из финансовых, кадровых и материальных возможностей и с учетом потребности населения.

Для зачисления в учреждение необходимо:

- заявление по установленной форме;
- справка о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям по хоккею с шайбой;
- копия свидетельства о рождении.

На этап тренировочный подготовки зачисляются здоровые и практически здоровые дети, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении требований по общефизической и специальной подготовке.

Перевод на последующий год обучения и этап подготовки.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора школы.

На тренировочный этап зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при

условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами.

Порядок отчисления обучающихся.

Отчисление обучающихся из Учреждения производится:

- по заявлению родителей (лиц, их заменяющих);
- ухудшения состояния здоровья на основании медицинского заключения;
- прекращения занятий по собственной инициативе;
- по решению администрации за совершение противоправных действий, за грубые и неоднократные нарушения Устава Учреждения, правил для обучающихся.

Грубым нарушением признается нарушение, которое повлекло или реально могло повлечь за собой тяжкие последствия в виде причинения ущерба жизни и здоровью обучающихся, сотрудников и посетителей Учреждения; причинения ущерба имуществу Учреждения, имуществу обучающихся и посетителей Учреждения; дезорганизации работы Учреждения как образовательного учреждения. Отчисление из спортивной школы оформляется приказом директора образовательного учреждения.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Организационно-методические основы планирования

Подготовка спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. Большое значение при зачислении в группы имеет двигательный опыт, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса - комплексная задача обучения и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом - иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

При оценке физического развития спортсменов учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к спортсменам, должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах подготовки.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом - быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры-преподаватели в своей работе активно их

используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков, а также у юношей имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития, без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности в разных видах спорта требуют значительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Особое место в подготовке спортсменов отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

Организационно -методические указания Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа. На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем. На втором этапе выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки. На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты. Таким образом, программой многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. Методика проведения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

1.Продолжается отбор способных к хоккею детей (преимущественно 2-й и 3-й фазы) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.

2.На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированной.

3.Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).

4.Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.

5.Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

При переводе и зачислении юных хоккеистов на тренировочный этап, хоккеисты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

На подэтапе 1-2 года обучения тренировочного этапа обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

На этом подэтапе 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. В таблице ниже приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность. На этапе 1-2 года обучения тренировочного этапа 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. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств:

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)					
	11	12	13	14	15	16-18
Рост	+	+	+	+	+	
Мышечная масса		+	+	+	+	+
Быстрота	+					
Скоростно-силовые качества	+	+	+			
Сила		+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)						
Анаэробные возможности						
Гибкость						
Координационные способности	+					
Равновесие	+	+	+			

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, 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 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 углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения СФП особое внимание уделяется развитию 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.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	9	12
Количество тренировок в неделю	5-6	5-7
Общее количество часов в год	468	624
Общее количество тренировок в год	312	364

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа «Хоккей с шайбой» содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается в августе. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 46 недель для данной группы проведения подготовки в образовательном учреждении и 6-ти недель работы по индивидуальным планам самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя или в летнем спортивно-оздоровительном лагере (переходный период или активный отдых).

Наряду с планированием тренировочного процесса важным средством управления является контроль.

2.2. Учебный план

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе, занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов,

основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки. Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту. Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.
- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем 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 психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

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

Система многолетней подготовки спортсменов высокого класса требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный цикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные спортсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ **по этапам подготовки на (52 недели)**

№	Разделы, темы, этапы	Тренировочный этап				
	Год обучения	1	2	3	4	5
	Часы в неделю	9	9	12	12	12
1.	Теоретическая подготовка:					
	Физическая культура и спорт	1	2	2	1	1

	История развития хоккея		1	1	2	3
	Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, спортивное питание	2	2	3	3	3
	Основы спортивной подготовки	2	2	3	4	3
	Правила игры в хоккей	3	3	3	3	2
	Самоконтроль и предупреждение травм, требования к инвентарю, экипировке, безопасности	4	2	2	3	2
Теория всего часов:		10	10	12	14	14
2.	Общая физическая подготовка	98	98	120	120	120
3.	Специальная физическая подготовка	84	84	118	118	118
4.	Техническая подготовка	110	110	136	136	136
5.	Тактическая подготовка	72	72	98	98	98
6.	Учебные и тренировочные игры	64	64	94	96	94
7.	Контрольные и переводные испытания	6	6	6	6	6
8.	Контрольные игры и соревнования	14	14	20	20	20
9.	Инструкторская и судейская практика	4	4	6	6	6
10.	Восстановительные мероприятия	6	6	14	14	14
Практика всего часов:		458	458	612	614	612
Самостоятельная работа на 6 недель		+	+	+	+	+
ИТОГО:		468	468	624	624	624

2.3. План-график распределения учебного материала.

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В хоккейных клубах высокой квалификации, на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годичного цикла подготовки хоккеистов. Ее эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации. В определенной мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных хоккеистов, практикуется в детско-юношеских спортивных школах на учебно-тренировочном этапе.

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

План-график распределения программного материала для групп тренировочного этапа подготовки I года обучения (час)

Виды подготовки	Кол-во часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	98	9	9	8	8	9	7	9	7	9	7	7	9

Специальная физическая подготовка	84	8	8	6	6	8	6	8	6	8	6	6	8
Техническая	110	10	10	8	8	10	9	10	9	10	8	8	10
Тактическая	72	7	7	5	5	7	5	7	5	7	5	5	7
Игровая	64	6	6	5	5	6	5	6	4	6	5	4	6
Соревновательная подготовка (игры)	14					2	2	2	2	2	2	2	
Контрольные испытания	6					2			2		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	448	40	40	32	32	44	34	42	35	42	35	32	40
Теоретическая	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	6					2		2		2			
Инструкторская и судейская практика	4					1	1	1	1				
Самостоятельная работа 6 недель в том числе		+	+									+	
ВСЕГО:	468	40	40	33	33	48	36	46	37	43	36	33	40

**План-график
распределения программного материала для групп
тренировочного этапа подготовки II года обучения (час)**

Виды подготовки	Кол-во часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	98	9	9	8	8	9	7	9	7	9	7	7	9
Специальная физическая подготовка	84	8	8	6	6	8	6	8	6	8	6	6	8
Техническая	110	11	11	8	8	11	8	11	6	11	8	6	11
Тактическая	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Игровая	64	6	6	4	4	6	6	6	4	6	6	4	6
Соревновательная подготовка (игры)	14					2	2	2	2	2	2	2	
Контрольные испытания	6					2			2		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	448	40	40	32	32	44	35	42	33	42	37	31	40
Теоретическая	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	6		2			2				2			
Инструкторская и судейская практика	4						1	1	1	1			

Самостоятельная работа 6 недель в том числе		+	+										+
ВСЕГО:	468	40	43	33	33	47	37	44	35	46	38	32	40

**План-график
распределения программного материала для групп
тренировочного этапа подготовки III года обучения (час)**

Виды подготовки	Кол-во часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	120	14	14	6	6	14	6	14	6	14	6	6	14
Специальная физическая подготовка	118	14	14	5	5	14	6	14	6	14	6	6	14
Техническая	136	16	16	7	7	16	7	16	7	16	16	16	16
Тактическая	98	9	9	7	7	9	8	9	8	9	7	7	9
Игровая	94	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Соревновательная подготовка (игры)	20	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Контрольные испытания	6					2			2		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	592	61	61	34	35	65	37	63	39	63	37	35	62
Теоретическая	12	1	1			1	1	1	1	1	1	2	
Восстановительные мероприятия	14	1	1			1	1	1	1	2	2	2	
Инструкторская и судейская практика	6					1	1		1	1	1		
Самостоятельная работа 6 недель в том числе		+	+										+
ВСЕГО:	624	63	63	36	38	68	40	65	42	67	41	39	62

**План-график
распределения программного материала для групп
тренировочного этапа подготовки IV года обучения (час)**

Виды подготовки	Кол-во часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	120	14	14	6	6	14	6	14	6	14	6	6	14
Специальная физическая подготовка	118	14	14	5	5	14	6	14	6	14	6	6	14
Техническая	136	16	16	7	7	16	7	16	7	16	6	6	16
Тактическая	98	9	9	7	7	9	8	9	8	9	7	7	9
Игровая	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Соревновательная подготовка (игры)	20	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1

Контрольные испытания	6					2			2		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	594	62	62	34	35	65	37	63	39	63	37	35	62
Теоретическая	10		1	1		1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	14	1	1	2		1	2	1	1	2	1	1	
Инструкторская и судейская практика	6			1		1			1	1	1	1	
Самостоятельная работа 6 недель в том числе		+	+										+
ВСЕГО:	624	63	64	38	37	68	40	65	42	67	40	38	62

**План-график
распределения программного материала для групп
тренировочного этапа подготовки V года обучения (час)**

Виды подготовки	Кол-во часов	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Общая физическая подготовка	120	14	14	6	6	14	6	14	6	14	6	6	14
Специальная физическая подготовка	118	14	14	5	5	14	6	14	6	14	6	6	14
Техническая	136	16	16	7	7	16	7	16	7	16	6	6	16
Тактическая	98	9	9	7	7	9	8	9	8	9	7	7	9
Игровая	94	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Соревновательная подготовка (игры)	20	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Контрольные испытания	6					2			2		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	592	61	61	34	35	65	37	63	39	63	37	35	62
Теоретическая	12	1	1			1	1	1	1	1	1	2	
Восстановительные мероприятия	14	1	1			1	1	1	1	2	2	2	
Инструкторская и судейская практика	6					1	1	1	1	1	1		
Самостоятельная работа 6 недель в том числе		+	+										+
ВСЕГО:	624	63	63	36	37	68	40	66	42	67	41	39	62

2.4. План годовичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебного процесса является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам.

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

В программе предоставлены планы-графики тренировочного процесса тренировочного этапа подготовки.

Для более детального планирования годичного цикла используется календарный план с делением на месяцы и недели. В нем отражается планирование количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

Планирование имеет конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса. На тренировочном этапе (1-2-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На 3,4 и 5-том году обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами общей физической подготовки по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышению уровня специальной физической работоспособности, развитию специальных физических качеств, закреплению технических приемов и навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

2.5. Программный материал для практических занятий.

2.5.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Темы теоретической подготовки Физическая культура и спорт в России Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране. Влияние физических упражнений на организм спортсмена Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня. Этапы развития отечественного хоккея Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует па органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования. Травматизм в спорте и его профилактика Высокий темп и большой объем жестких контактных

единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем. В качестве профилактики рекомендуется: • при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки; • нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок; • основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий; • обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое 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. Управление подготовкой хоккеистов Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана. Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание. Основы техники и технической подготовки Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученное владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи. Основы тактики и тактической подготовки Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в не равночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи. Характеристики физических качеств и методика их воспитания Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости. Соревнования по хоккею Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов. Психологическая подготовка хоккеистов Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно психическому восстановлению спортсмена. Разработка плана предстоящей игры Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением

конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на пред игровой 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, представляется возможность высказать свое мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

2.5.2. 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 жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как обще подготовительные, 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, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину.

Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы. Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным 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 - 400 г). Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петуший 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 (3х18 м, 6х9 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 5х54 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.

2.5.3. 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. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка

повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – 12 увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений. Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе. Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром. Упражнения для развития координационных движений. Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопереесеченной местности. Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 13 Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств: силовые; скоростные; выносливость; ловкости и гибкости. СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре

двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов. СФП (для этапа начальной подготовки) Упражнения для развития взрывной силы. Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. 14 Упражнения для развития быстроты. Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по выражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров. Упражнения для развития выносливости. Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре. СФП (для тренировочного этапа) Упражнения для развития взрывной силы. По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице. Упражнения для развития быстроты. По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров. 15 Упражнения для развития выносливости. По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин. Упражнения для развития ловкости. По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития гибкости. По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить. Физическая

подготовка вратарей на этапе начальной подготовки проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет – кувырком; акробатика в парах. Физическая подготовка вратарей на тренировочном этапе проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнера. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнера. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях. Техническая подготовка. Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. 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 таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков. Для тренировочных групп

Техника игры

Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты. Техника нападения. Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подравление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности. Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки. Техника обороны. Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приемов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх. Техника

игры вратаря. Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Физическая подготовка

Физическая подготовка в хоккее - это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств специализированной физической подготовки используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специализированная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе специализированной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов. Специализированная физическая подготовка осуществляется главным образом на подготовительном и переходном этапах годичного цикла.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. 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 таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков и вратаря.

Техническая подготовка для тренировочного этапа.

Приемы техники передвижения на коньках

№ № п/п	Приемы техники хоккея	Тренировочный этап подготовки					
		Начальная специализация	Углубленная специализация				
			Год обучения				
			1	2	3	4	5
1	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	
2	Старт с места лицом вперед	+	+	+	+	+	
3	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	
4	Торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	
5	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	
6	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	
7	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+				
8	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+	+	
9	Повороты в движении на 180 ⁰ и 360 ⁰	+	+	+	+	+	
10	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	
11	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	
12	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+	+	+	
13	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	
14	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+	+	+	+	+	
15	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	+	+	+	+	+	

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

1	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+
2	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+

4	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+				
5	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+
7	Длинная обводка	+	+	+	+	+
8	Короткая обводка	+	+	+	+	+
9	Силовая обводка	+	+	+	+	+
10	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+
11	Финт клюшкой	+	+	+		
12	Финт с изменением скорости движения	+	+	+	+	+
13	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+
14	Финт на бросок и передачу шайбы	+	+	+	+	+
15	Финт - ложная потеря шайбы	+	+	+	+	+
16	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+
17	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+
18	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+
19	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+	+
20	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+
21	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+
22	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы	+	+	+	+	+
23	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+
24	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+
25	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+
26	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+
27	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+
28	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.	+	+	+	+	+
29	Остановка и толчок соперника грудью.	+	+	+	+	+
30	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	+	+	+	+	+
31	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+	+	+
Техника игры вратаря						
1	Т-образное скольжение (влево, вправо)	+				
2	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+
3	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+
4	Повороты в движении на 180*, 360* в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+
5	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+
Техника игры вратаря						

1	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	+				
2	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки	+	+	+		
3	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	+	+	+	+	+

Прижимание шайбы

1	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+			
2	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+			
3	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+
4	Передача шайбы клюшкой по льду одной и двумя руками	+	+	+	+	+
5	Передача шайбы подкидкой	+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной и двумя руками.	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На тренировочном этапах подготовки тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах. Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы: теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий; разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда; отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника; освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.); совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.); тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий. Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий. На учебно-тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии. Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. В таблице 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.

Тактическая подготовка для тренировочного этапа

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Тренировочный этап подготовки				
		начальная специализация		углубленная специализация		
		Год обучения				
		1	2	3	4	5
Приемы тактики обороны. <i>Приемы 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>Приемы групповых тактических действий:</i>						
1.	Страховка	+	+	+	+	+
2.	Переключение		+	+	+	+
3.	Спаренный отбор шайбы		+	+	+	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем					
<i>Приемы командных тактических действий:</i>						
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий			+	+	+
2.	Малоактивная оборонительная система 1-2-2	+	+	+	+	+
3.	Малоактивная оборонительная система 1-4	+	+	+	+	+
4.	Малоактивная оборонительная система 1-3-1			+	+	+
5.	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+	+	+	+
6.	Активная оборонительная система 2-1-2	+	+	+	+	+
7.	Активная оборонительная система 3-2			+	+	+
8.	Активная оборонительная система 2-2-1					+
9.	Прессинг	+	+	+	+	+

10	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве	+	+	+	+	+
14	Тактическое построение в обороне при численном большинстве	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения. <i>Индивидуальные атакующие действия:</i>						
1.	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия:</i>						
1.	Передачи шайбы -короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера 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 – «стенка»	+	+	+	+	+
7.	Тактические комбинация - «оставление шайбы».	+	+	+	+	+
8.	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»	+	+	+	+	+
9.	Тактическая комбинация - «заслон»					
10.	Тактические действия при вбрасывании судьей 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.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+

4.	Выход из зоны через защитников	+	+	+	+	+
5.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач	+	+	+	+	+
6.	Контратаки 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 центрального нападающего	+	+	+	+	+
10.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+	+	+	+	+
11.	Игра в не равночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+	+	+
12.	Игра в нападении в численном меньшинстве	+	+	+	+	+

III. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Темы теоретической подготовки:

- Физическая культура и спорт.
- История развития хоккея.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена и врачебный контроль.
- Правила игры в хоккей.
- Самоконтроль и предупреждение травм.

1. Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту прибытия на занятие. Поведение во время проведения тренировочных занятий на ледовом поле, в игровом зале, в тренажерном зале. Правила обращения с инвентарем.

2. Развитие хоккея в мире, в России.

История развития хоккея. Проведение Чемпионатов мира и Европы по хоккею. Результаты выступлений российских хоккеистов на международной арене, всероссийских, региональных, городских соревнованиях, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

3. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

4. Строение и функции организма человека. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, оказывающие особое влияние на работоспособность.

5. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Способы и методы ведения тренировок. Характерные ошибки в упражнениях и играх и способы, методы их устранения.

IV. Психологическая подготовка

Формирование у обучающихся психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки. Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

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

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

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

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.

V. Воспитательная работа

Спортивная школа по зимним видам спорта организует воспитательную работу с учащимися согласно раздела «Воспитательная работа» годового плана работы школы, утвержденного директором.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих - умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив;

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение турниров по хоккею с шайбой приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год, всероссийских соревнований на призы «Золотая шайба»);
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями в ДЮСШ - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной школы; родительские собрания;

индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед матчем необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Турниры могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

VI. Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

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

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

- рациональная организация и программирование тренировочных занятий, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивает устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, питание.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Питание должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров, углеводов, минеральных солей, микроэлементов.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств по подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же, перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо - и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Рациональное планирование тренировок с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок в период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия при этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки. Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./мин.) и комплекс специальных упражнений;
- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение

источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

1. Препараты пластического действия.
2. Препараты энергетического действия.
3. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
4. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
5. Стимуляторы кроветворения.
6. Антиоксиданты.
7. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные - модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности разворачивания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Антидопинговые мероприятия

Понятие «допинг» введено в спорт с 1865 года (по другим данным - значительно раньше) и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение

допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях».

В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- ✓ Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

- ✓ Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- ✓ Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб.

- ✓ Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов.

- ✓ Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

- ✓ Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.

- ✓ Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- ✓ Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При реализации настоящей программы необходимо:

- формировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;

- обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;

- создать представление о допинге в спорте, и что самое важное, о его последствиях для спортсменов;

- обеспечить выполнение спортсменом антидопинговых правил.

Техника безопасности в процессе обучения

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

- определение содержания и объема занятия;

- подбор материала и оборудования;

- организация места проведения занятия;

- продолжительность занятий с учетом 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, отдыха и личной гигиены.

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

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

1.5. Тренер-преподаватель, 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-преподаватель обязан:

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

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

2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель 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 учащихся на тесных или свободных коньках, без шлема.

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

3.5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледо-заливочной машины.

4. Требования безопасности в аварийных случаях.

В аварийных случаях тренер-преподаватель обязан:

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

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

5. Требования безопасности по окончании занятий.

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

5.1. Отвести учащихся 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 сумку).

VII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение учащимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке, а также их положительная динамика.

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

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения 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 с шайбой;
- 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, 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-преподаватели.

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

- а) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым хоккеистом;
- б) полноту выполнения образовательной программы;
- в) обоснованность перевода воспитанников на следующий этап или год обучения;
- г) результативность самостоятельной деятельности учащихся в течение всего учебного года.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

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

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

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 частоты сердечных сокращений (ЧСС) до выполнения упражнения и после него. Однако наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному контролю.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных 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).

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

Для оценки общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки применяются тесты. В таблице представлены нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности на все этапы подготовки юных хоккеистов.

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

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

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи: 1) воспитание личностных качеств спортсмена; 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем; 3) воспитание волевых качеств; 4) развитие процесса восприятия; 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения; 6) развитие оперативного (тактического) мышления; 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать па 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 команды.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ. Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения. Выдержка и самообладание Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. 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. Удачное действие должно поощряться. Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на

установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ. Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию — важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. 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 их значимость проявляется в большей степени. На этом этапе 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; в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервнопсихического восстановления.

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 тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами. В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов. Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера. Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы. Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

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

мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей. Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся: рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа; целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона; рациональная организация и построение различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий; строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа. Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, 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, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро - и вибромассаж). Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые

психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп. Учащиеся тренировочных 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 учащимися; 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. Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки: 1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею. 2. Умение вести судейскую документацию. 3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером. 4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы. 5. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Контроль за освоением программы. Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят: врачебные обследования; антропометрические обследования; тестирование уровня физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности; расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап; анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий. Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объема и эффективности соревновательной деятельности; объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий. Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному. Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных 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.

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается: визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки); с помощью специальных тестов; на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов. Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов тренировочных групп применяются следующие тесты: 1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках). 2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота. 3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска. Точнее и объективнее можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью. Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов. Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение. Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003г.) Оценка и контроль тренировочной деятельности. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др. К показателям объема следует отнести количество: • тренировочных дней; • тренировочных занятий; • часов, затраченных на тренировочные занятия. 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, по результатам официальных игр

НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей)

По общей физической подготовке							
Вид	Оценка	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30 м старт с места (с)	5	5,2-5,4	5,0-5,2	4,8-5,0	4,6-5,0	4,4-4,6	4,2-4,4
	4	5,5-5,7	5,3-5,5	5,1-5,3	5,1-5,3	4,7-4,9	4,5-4,7
	3	5,8-6,0	5,6-5,8	5,4-5,6	5,4-5,6	5,0-5,2	4,8-5,0
	2	6,1-6,3	5,9-6,1	5,7-5,9	5,7-5,9	5,3-5,5	5,1-5,3
	1	6,4-6,6	6,2-6,4	6,0-6,2	6,0-6,2	5,6-5,8	5,4-5,6
Пятикратный прыжок в длину (м)	5	8-7,8	9-8,8	10-9,8	11-10,8	12,5-12,3	13-12,8
	4	7,7-7,5	8,7-8,5	9,7-9,5	10,7-10,5	12,2-12,0	12,7-12,5
	3	7,4-7,2	8,4-8,2	9,4-9,2	10,4-10,2	11,9-11,7	12,4-12,2
	2	7,1-6,9	8,1-7,9	9,1-8,9	10,1-9,9	11,6-11,4	12,1-11,9
	1	6,8-6,6	7,8-7,7	8,8-8,6	9,8-9,6	11,3-11,1	11,8-11,7
Бег 400 м (с)	5	74-76	70-72	66-68	64-66	62-64	60-62
	4	77-79	73-75	69-71	67-69	65-67	63-65
	3	80-82	76-78	72-74	70-72	68-80	66-68
	2	83-85	79-81	75-77	73-75	81-83	69-71
	1	86-88	82-84	78-80	76-78	84-86	72-74
Подтягивание на перекладине (кол-во)	5	8-7	10-9	12-11	14-13	15-14	16-15
	4	6-5	8-7	10-9	12-11	13-12	14-13
	3	4-3	6-5	8-7	10-9	11-10	12-11
	2	2	5-4	6-5	8-7	9-8	10-9
	1	-	3-2	4-3	6-5	7-6	8-7
Бег 3000 м (мин)	5	-	-	12,6-12,8	12,3-12,5	12,0-12,2	11,8-12,0
	4	-	-	12,9-13,1	12,6-12,8	12,3-12,5	12,1-12,3
	3	-	-	13,2-13,3	12,9-13,1	12,6-12,8	12,4-12,6
	2	-	-	13,4-13,6	13,2-13,4	12,9-13,1	12,7-12,9
	1	-	-	13,7-13,9	13,5-13,7	13,2-13,4	13,0-13,2

НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей)

По специальной физической и технической подготовке							
Вид	Оценка	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег на коньках 30 м (с)	5	5,6-5,8	5,2-5,4	4,8-5,0	4,6-4,8	4,4-4,6	4,3-4,5
	4	5,9-6,1	5,5-5,7	5,1-5,3	4,9-5,1	4,7-4,9	4,6-4,8
	3	6,2-6,4	5,8-6,0	5,4-5,6	5,2-5,4	5,0-5,2	4,9-5,1
	2	6,5-6,7	6,1-6,3	5,7-5,9	5,5-5,7	5,3-5,5	5,2-5,4
	1	6,8-7,0	6,4-6,6	6,0-6,2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,5-5,7
Челночный бег 5*54 м (с)	5	38,0-38,2	38,4-38,6	46,0-46,2	45,0-45,2	44,0-44,2	43,0-43,2
	4	38,3-38,5	38,7-38,9	46,3-46,5	45,3-45,5	44,3-44,5	43,3-43,5
	3	38,6-38,8	39,0-39,1	46,6-46,8	45,6-45,8	44,6-44,8	43,6-43,8
	2	38,9-39,1	39,2-39,4	46,9-47,1	45,9-46,1	44,9-45,1	43,9-44,1
	1	39,2-39,3	39,5-39,7	47,2-47,4	46,2-46,4	45,2-45,4	44,2-44,4
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	5	27-27,2	26-26,2	24-24,2	23-23,2	22-22,2	21-21,2
	4	27,3-27,5	26,3-26,5	24,3-24,5	23,3-23,5	22,3-22,5	21,3-21,5
	3	27,6-27,8	26,6-26,8	24,6-24,8	23,6-23,8	22,6-22,8	21,6-21,8
	2	27,9-28,1	26,9-27,1	24,9-25,1	23,9-24,1	22,9-23,1	21,9-22,1
	1	28,2-28,4	27,2-27,4	25,2-25,4	24,2-24,4	23,2-23,4	22,2-22,4
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	5	7,8-8,0	7,6-7,8	7,4-7,6	7,2-7,4	7,0-7,2	6,8-7,0
	4	8,1-8,3	7,9-8,1	7,7-7,9	7,5-7,7	7,3-7,5	7,1-7,3
	3	8,4-8,6	8,2-8,4	8,0-8,2	7,8-8,0	7,6-7,8	7,4-7,6
	2	8,7-8,9	8,5-8,7	8,3-8,5	8,1-8,3	7,9-8,1	7,7-7,9
	1	9,0-9,2	8,8-9,0	8,6-8,8	8,4-8,6	8,2-8,4	8,0-8,2
Броски шайбы в ворота (балл)	5	5	6	7	9	10	10
	4	4	5	6	8	9	9
	3	3	4	5	7	8	8
	2	2	3	4	6	7	7
	1	1	2	3	5	6	6

Система контроля и зачетные требования.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Для перевода на следующие этапы подготовки обучающиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы по общей, специальной физической, спортивно-технической подготовке. Для контроля и анализа динамики результатов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающиеся сдают контрольные нормативы в начале и середине учебного года.

Результатом реализации программы на тренировочном этапе является зачисление обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 6). На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, сдавшие нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (Приложение № 6), технической подготовке (приложение № 7) и выполнившие норматив 1 спортивного разряда.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке тренировочного этапа подготовки I и II годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	
	ТГ-1	ТГ-2
Быстрота	Бег 30 м не более 5,0 с Бег 30 м на коньках не более 5,4(с) Бег 400м не более 72 с	Бег 30 м не более 4,9 с Бег 30 м на коньках не более 5,2(с) Бег 400 м не более 70 с
Сила	Прыжок в длину Подтягивание на перекладине не менее-10 раз	Прыжок в длину Подтягивание на перекладине не менее-8 раз
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6*9м, не более -16,4(с) Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед, не более -27(с)	Челночный бег на коньках 6*9м, не более -16,4(с) Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед, не более -27(с)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке групп тренировочного этапа подготовки III, IV, V годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши		
	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Быстрота	Бег 60 м не более 10,2 с	Бег 60 м не более 10,0 с	Бег 60 м не более 9,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 185 см	Прыжок в длину с места не менее 190 см	Прыжок в длину с места не менее 200 см
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6*9 м, не более -16,0(с) Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед, не более -26,5(с)	Челночный бег на коньках 6*9м, не более -15,8(с) Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед, не более - 26,0 (с)	Челночный бег на коньках 6*9м, не более -15,6 (с) Бег по малой 8-ке лицом и спиной вперед, не более -25,5(с)
Выносливость	Бег 3000 м не более 14 мин 00 с	Бег 3000 м не более 13 мин 50 с	Бег 3000м не более 13 мин 40 сек.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 15 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5х54 м (не более 38 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке на коньках лицом и спиной вперед (не более 21 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативные требования по технической подготовке

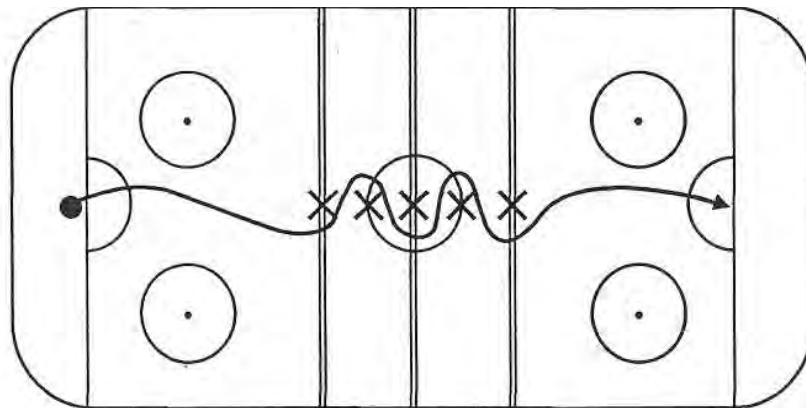
Контрольные упражнения	Тренировочный этап				
	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
Броски шайбы в ворота (балл)	5	6	7	9	10

Указания к выполнению контрольных упражнений по технической подготовке.

Описание тестов.

Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (рис.1). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота. Проводится следующим образом: старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом; в этот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

Рисунок 1



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.

План по разделам подготовке

№	Разделы подготовки	Тренировочный этап подготовки				
		начальной специализации		углубленной специализации		
	Год обучения	1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	78	78	100	100	100
2	Специальная физическая подготовка	76	76	102	102	100
3	Техническая подготовка	100	100	120	120	120
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	64	64	90	90	90
5	Игровая подготовка	56	56	82	82	82
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	14	14	20	20	20
Итого		388	388	514	514	512
Форма контроля		Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Промежуточная аттестация

План по общей физической подготовке

№	Разделы подготовки	Тренировочный этап				
		Начальной специализации		Углубленной специализации		
	Год обучения	1	2	3	4	5
1	Общеразвивающие упражнения	11	20	25	25	20
2	Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения	29	18	25	25	30
3	Упражнения для развития физических качеств	38	40	50	50	50
Итого		78	78	100	100	100
Форма контроля		Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация

Общая физическая подготовка

1.Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно - из различных исходных положений, стоя на месте и в движении. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения, приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения с преодолением веса собственного тела: приседание на одной или двух ногах.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища.

Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев, из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперед, кувырок назад.

Упражнения для развития ловкости

Разнонаправленные движения руками и ногами. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Упражнения в равновесии на скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости и координации: упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги руками. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (10-20 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.

План специальной физической подготовки

№	Разделы подготовки	Тренировочный этап				
		начальной специализации		углубленной специализации		
	Год бучения	1	2	3	4	5
1	Силовые и скоростно-силовые упражнения	26	28	40	40	36
2	Скоростные упражнения	50	48	62	62	64
Итого		76	76	102	102	100
Форма контроля		Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация

Специальная физическая подготовка

Силовые и скоростно-силовые упражнения.

Бег на коньках в основной посадке хоккеиста в движении; скольжение в глубоком приседе; разновидности челночного бега (3×9 м, шведская эстафета, бег с нагрузкой и др.). Бег с падением на колени, «рыбкой» и быстрым вставанием на ноги, бег спиной вперед.

Скоростные упражнения.

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. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

План технической подготовки

№	Разделы подготовки	Тренировочный этап				
		начальной специализации		углубленной специализации		
	Год обучения	1	2	3	4	5
1.	Обучение технике передвижения на коньках	40	44	50	50	52
2.	Обучение технике владения клюшкой и шайбой. Техника игры вратаря	60	56	70	70	68
Итого		100	100	120	120	120
Форма контроля		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Техническая подготовка

Обучение приемам техники передвижения на коньках:

Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот. Бег скользящими шагами. Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).

Повороты по дуге переступанием двух ног. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Торможения полуплугом и плугом. Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами.

Торможение с поворотом туловища на 90⁰ на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед переступанием ногами. Бег спиной вперед скрестными шагами. Бег с противоборством противника.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте. Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед. Бросок шайбы с длинным разгоном. Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы. Остановка шайбы крюком клюшки и коньком. «Подкидка» шайбы с удобной и неудобной стороны.

Техника игры вратаря:

Обучение основной стойке вратаря. Обучение низкой и высокой стойке вратаря. Приемы техники передвижения на коньках. Ловля шайбы ловушкой стоя на месте. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением. Отбивание шайбы блином стоя на месте. Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), с падением на два колена. Отбивание шайбы клюшкой.

План теоретической, тактической, психологической подготовки, восстановительные мероприятия

№	Разделы подготовки	Тренировочный этап				
		начальной специализации		углубленной специализации		
	Год обучения	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	10	10	12	12	14
2.	Педагогический и врачебный контроль спортсмена, восстановительные мероприятия	6	6	14	14	14
3.	Инструкторская и судейская практика	4	4	6	6	6
4.	Тактическая и психологическая подготовка	64	64	90	90	90
ИТОГО		84	84	122	122	122

Тактическая подготовка

Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы перехватом. Отбор шайбы клюшкой. Игра без шайбы. Способы открывания под передачу.

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, прием шайбы, единоборства с вратарем.

Передачи шайбы: короткие, средние, длинные передачи. Передачи по льду, в крюк клюшки партнера и на свободное место. Тактические действия при вбрасывании шайбы. Организация атаки и защиты.

Выбор позиции при атаке и защите. Вбрасывание шайбы.

План технико-тактической (игровой) подготовки

№ №	Разделы подготовки	Тренировочный этап				
		начальной специализации		углубленной специализации		
	Год обучения	1	2	3	4	5
1.	Технико-тактическая подготовка	164	164	210	210	210
2.	Игровая подготовка	56	56	82	82	82
Итого (общее кол-во (часов))		220	220	292	292	292
Форма контроля		Протоколы игр				

План участия в соревнованиях, тренерской и судейской практики

№ №	Темы подготовки	Тренировочный этап				
		начальной специализации		углубленной специализации		
	Год обучения	1	2	3	4	5
1.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	6	6	6	6	6
2.	Участие в соревнованиях	14	14	20	20	20
3.	Инструкторская и судейская практика	4	4	6	6	6
	Итого:	24	24	32	32	32
	Форма контроля	Участие в соревнованиях - протоколы соревнований, тренерская и судейская практика - зачет				

Программа участия в соревнованиях.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Участие в соревнованиях

- обучающиеся групп тренировочного этапа подготовки 1 и 2 годов обучения принимают участие в 6-8 соревнованиях - 36 игр (первенство Белгородской области, всероссийских соревнованиях, первенство России, турнирах включенных в ЕКП);
- обучающиеся групп тренировочного этапа подготовки 3, 4 и 5 годов обучения принимают участие в 6-8 соревнованиях - 46 игр (первенство города, области, всероссийские соревнования, Спартакиада учащихся России, турнирах включенных в ЕКП).

Планируемые показатели соревновательной деятельности в годичном цикле (количество соревнований, игр)

Виды соревнований	Тренировочный этап				
Год обучения	1	2	3	4	ТГ-5
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2
ВСЕГО игр	36	36	46	46	46

VIII. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская, тренерская практика.

Для групп тренировочного этапа подготовки

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочной группы 1-го года обучения.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Самостоятельное ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

Судейская практика.

Для групп тренировочного этапа подготовки

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на линии, судей на протоколе.

Судейство соревнований по хоккею в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по хоккею в младших группах.

В содержание учебной работы инструкторской, тренерской и судейской практики 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 учащимися;
4. Определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. Составить комплекс упражнений по проведению разминки;

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

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

Выпускник спортивной школы получает звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» в случае сдачи экзамена по теории и практике.

Присвоение званий производится приказом или распоряжением директора ДЮСШ по зимним видам спорта.

IX. Материально-техническое обеспечение.

Оборудование и спортивный инвентарь, используемый при прохождении предпрофессиональной подготовки (имеется в наличии)

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Ворота для хоккея	шт.	2
2.	Клюшка для игры в хоккей	шт.	30
3.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4.	Шайба	шт.	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3

2.	Набивные мячи от 1 до 4 кг	комплект	3
3.	Сумка для клюшек	шт.	4

Спортивная экипировка на одного игрока.

№ №	Наименование спортивного инвентаря	Ед. изм.	Расч. ед.	Тренировочный этап подготовки	
				Количество	Срок эксплуатации
1.	Клюшка хоккейная вратаря	шт.	шт.	2	1
2.	Клюшка хоккейная	шт.	шт.	2	1
3.	Шайба	шт.	шт.	10	1
Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование					
4.	Гетры	пар	На занимающемся	2	1
5.	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект		1	1
6.	Защита игрока (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, перчатки)			1	1
7.	Коньки хоккейные для вратаря	пар		1	1
8.	Коньки хоккейные	пар		1	1
9.	Майка	шт.		1	1
10.	Перчатка вратаря блин	шт.		1	1
11.	Перчатка вратаря ловушка	шт.		1	1
12.	Подтяжки	шт.		1	2
13.	Подтяжки для гетр	шт.		1	2
14.	Раковина защитная	шт.		1	1
15.	Рейтузы	шт.		4	1
16.	Свитер	шт.		2	1
17.	Шлем вратаря защитный	шт.		1	2
18.	Шлем защитный	шт.		1	2

Х. Характеристика особенностей организации образовательного процесса в МБУДО ДЮСШ по зимним видам спорта г. Белгорода.

Образовательный процесс в спортивной школе строится по традиционной системе тренировочных занятий.

Основные особенности образовательного процесса состоят в следующем:
 обучающиеся осваивают дополнительные предпрофессиональные рабочие программы по хоккею с шайбой в свободное от основных занятий (учебы, работы) время;
 обучение организуется на добровольных началах и может быть прервано по желанию обучающегося в любой момент (на любом этапе образовательного процесса);
 прием обучающихся на обучение по дополнительным предпрофессиональным рабочим программам по хоккею с шайбой осуществляется на основе индивидуального отбора;
 МБУДО ДЮСШ по зимним видам спорта организует занятия в тех или иных формах в течение всего учебного года, включая каникулы.

В учебном процессе предусматривается проведение групповых и индивидуальных тренировочных занятий.

Проведение промежуточной и итоговой аттестации:

промежуточная аттестация проводится ежегодно на всех этапах многолетней подготовки обучающихся по дополнительным предпрофессиональным рабочим программам по хоккею с шайбой.

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающимися общеобразовательных программ по видам спорта после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Промежуточная аттестация (в переводных группах) и итоговая аттестация (в выпускных группах) в форме контрольно-переводных испытаний проводится 2 раза - в феврале и апреле - по общей физической подготовленности и по специальной, технической и тактической подготовленности.

Обучающиеся считаются аттестованными при условии выполнения учебной программы данного этапа обучения в полном объеме выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа. Обучающиеся не прошедшие контрольно-переводные испытания в установленные сроки по уважительной причине или показавшие неудовлетворительные результаты, выполняют контрольно-переводные испытания в августе.

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для этапа (периода) обучения, могут быть оставлены на повторный год обучения, но не более одного раза.

Медицинское сопровождение образовательного процесса.

Медицинское сопровождение в спортивной школе - система профилактических и лечебных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Вопросы, касающиеся здоровья обучающихся, занятых физкультурно-спортивной деятельностью, являются вопросами высшей важности, так как от качественного их решения зависит сохранение здоровья спортсменов, показываемый ими результат и их стабильность в выступлениях на соревнованиях.

В спортивной школе медицинское обеспечение решает следующие задачи:

- регулярный медосмотр в процессе тренировочной деятельности;
- оказание неотложной врачебной помощи при травмах и заболеваниях;
- обеспечение качественных условий тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии;
- профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни.

XI. Перечень информационного обеспечения

1. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена». ФиС, 1970 г.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания». ФиС, 1976 г.
3. Тарасов А.В. «Хоккей грядущего». ФиС, 1983 г.
4. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. «Подвижные игры». ФиС, 1984 года.
5. Горский Л., «Тренировка хоккеиста». ФиС, 1984 г.
6. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». ФиС, 1984 г.
7. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей». ФиС, 1988 г.
8. «Коньки в детском саду», методическое пособие, 2000 г.
9. Мудрук А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов. Омск: СибГУФК, 2005 г.
10. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Советский спорт, Москва, 2006 г.
11. Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮСШОР, Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008 г.
12. Михно Л.В. Физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации, СПб, 2008 г.
13. Усольцева О. Хоккей. Книга-тренер. Москва, Эксмо, 2011 г.
14. Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею с шайбой. 2015 года.
15. Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею с шайбой (в новой редакции), 2016 года.