

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
2. Учебный план	5
3. Методическое обеспечение	35
4. Система контроля и зачетные требования	37
5. Материально-техническое обеспечение	49
6. Информационное обеспечение программы	49

1. Пояснительная записка

Программа по хоккею с шайбой составлена на в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта и туризма, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с шайбой отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Хоккей с шайбой» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности,

улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению хоккею с шайбой.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

- **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

Цель:

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
3. Освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
4. Участие юных хоккеистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой
5. Привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

6.Формирование должных норм, общественного поведения; выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

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

Минимальный возраст зачисление детей в группу начальной подготовки 9 лет. Срок реализации программы 10 лет.

2. Учебный план

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	9 - 11
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23	13 - 17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	13 - 17
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39	35 - 45
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5 - 8	5 - 8	5 - 8	5 - 8	10 - 15

Годовой учебный план

Раздел	Учебные группы
--------	----------------

подготовки	группа начальной подготовки		тренировочная группа		группа совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Теоретическая подготовка	16	18	23	31	36
Общая физическая подготовка	46	59	75	100	73
Специально - физическая подготовка	19	22	52	69	73
Техническая подготовка	112	128	126	118	95
Психологическая подготовка	19	22	28	38	95
Интегральная подготовка	78	91	122	206	255
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16	18	33	50	87
Контрольно переводные нормативы	6	6	9	12	14
Итого часов:	312	364	468	624	728

Начало учебного года – 1 сентября. Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию.

Сроки и объём усвоения образовательных программ на

этапах подготовки следующие:

I Этап – начальный – 3 года;

II Этап – тренировочный – 5 лет;

III Этап – спортивного совершенствования – без ограничений.

Начальный этап: Группа начальной подготовки 1-го года обучения 6 часов в неделю, объем 312 часов в учебном году.

Группа начальной подготовки 2-3-го года обучения 7 часов в неделю, объем 364 часа в учебном году.

Тренировочный этап: Тренировочная группа 1-2-го года обучения
объем в учебный год 468 часов.

Тренировочная группа 3-5-го года обучения объем в учебный год 624
часа.

Этап совершенствования спортивного мастерства: объем в
учебный год 728 часов.

Продолжительность занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию,
утвержденному директором МБУ «ФОК» в г. Дзержинске Нижегородской
области. Продолжительность одного занятия в группах начальной
подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-
тренировочных группах – трех академических часов при менее чем
четырёхразовых тренировочных занятий в неделю, в группах, где нагрузка
составляет 20 часов и более в неделю – четырех академических часов.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю на этапах обучения:

- этап начальной подготовки 1 год – 3 занятия
- этап начальной подготовки 2, 3 год – 3 занятия
- тренировочный этап 1 и 2 года – 4 занятия
- тренировочный этап 3 - 5 лет – 5 занятий
- этап совершенствования спортивного мастерства – 6 занятий.

При объединении в одну группу занимающихся по возрасту и
спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства
не должна превышать двух разрядов.

Объем учебно-тренировочной работы на этапах обучения (часов в неделю):

- этап начальной подготовки до года – 6 часов.
- этап начальной подготовки свыше года – 7 часов.
- учебно-тренировочный этап 1 года – 9 часов.
- учебно-тренировочный этап 2 года – 9 часов.
- учебно-тренировочный этап 3 года – 12 часов.
- учебно-тренировочный этап 4 года – 12 часов.

- учебно-тренировочный этап 5 года – 12 часов.
- этап совершенствования спортивного мастерства – 14 часа.

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы подготовки		Возраст (лет)	Недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)	Требования по спортивной подготовленности на конец года
Начальный	НП-1	9	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике
	НП-2	9-10	7	
	НП-3	10-11	7	
Тренировочный	ТГ-1	11-12	9	Выполнение нормативов по ОФП и обязательная техническая программа
	ТГ-2	12-13	9	
	ТГ-3	13-14	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, игровой и обязательная техническая программа
	ТГ-4	14-15	12	
	ТГ-5	15-16	12	
Совершенствования спортивного мастерства	ГСС-1,2	16-17	14	Выполнение нормативов по ОФП и СФП Обязательная техническая программа Выполнение спортивного разряда КМС

Режим работы в летний период

Занятия с обучающимися в каникулярный период проводятся по временному расписанию занятий, плану работы МБУ «ФОК», в рамках спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания.

Этапы спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в	Минимальный возраст для	Наполняемость групп (человек)
-----------------------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------------------

	годах)	зачисления в группы (лет)	
Этап начальной подготовки	3	9	12 - 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2 - 6

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься хоккеем с шайбой, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора (тестирования).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14
Количество тренировок в неделю	4	4 - 5	5 - 6	5 - 7	7 - 12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624

3. Методическая часть

Программа по хоккею с шайбой содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

- специальная физическая подготовка.

Результатом освоения Программ по хоккею с шайбой является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области специальной физической подготовки:

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

На начальном этапе подготовки (1, 2, 3 года обучения):

Знать:

- Основные способы закаливания организма;
- Основы техники и тактики хоккея с шайбой;
- Правила игры хоккея с шайбой;
- Историю развития хоккея с шайбой.

Уметь:

- Владение основными приемами техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;

- Владение основами соревновательной деятельности по хоккею;
- Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию.

На учебно-тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

На тренировочном этапе обучения (1-2 годов обучения):

Знать:

- Основные способы закаливание организма;
- Технику и тактику хоккея с шайбой;
- Правила игры хоккей с шайбой;
- Историю развития хоккея с шайбой.

Уметь:

- Владеть приемами техники хоккея с шайбой и их совершенствование в усложненных условиях;
- Владение индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию;
- Освоить соревновательную деятельность.

На тренировочном этапе обучения (3 -5 годов обучения):

Знать:

- Сложные приемы техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- Правила игры хоккей с шайбой основы судейства;
- Структуру проведения тренировочного процесса.

Уметь:

- Умение владеть соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.
- Умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.
- Освоить индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне;

- Выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Знать:

- Сложные приемы техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;

- Правила игры хоккей с шайбой, основы судейства;

- Структуру проведения тренировочного процесса

Уметь:

- Умение владеть соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;

- Умение готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча;

- Умение осуществлять судейство соревнований по хоккею с шайбой.

Формы и способы подведения итогов

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты и участие в соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы.

Участие ребят в районных, городских соревнованиях. Участие в товарищеских встречах с клубами города. Участие юных хоккеистов в окружных, областных, зональных соревнованиях и первенствах России по хоккею с шайбой.

Основными формами организации деятельности учащихся на – тренировочные занятия, групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,

пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Планируемые результаты и способы их проверки

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях и теоретической подготовки. В начале и конце года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовки. Тесты принимаются в виде зачета на занятии. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения, но не более одного года.

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 общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеразвивающие 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 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, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера — 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения

хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера,

располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

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

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

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

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

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

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

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

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС - 190-210 уд./мин.

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

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд./мин.

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.

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. В таблице (приложение) 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.

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 на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также 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 обученности 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 неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания

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

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

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

Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеиста 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 предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и ее разбор

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и

ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

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

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

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Психологическая подготовка

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

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

Общая психологическая подготовка

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

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;

5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

6) развитие оперативного (тактического) мышления;

7) развитие способности управлять своими эмоциями.

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно педагогично воздействовать на формирование личностных качеств устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных

действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты 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 объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение

противостоять действию различных сбивающих факторов — его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Тактическое мышление — это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ

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

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

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

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

ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

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

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

Медико-восстановительные мероприятия. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в

год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочного сбора.

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, главного секретаря и его заместителей,

судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

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

Судейство соревнований по хоккею с шайбой в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по хоккею с шайбой в городе. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, начальника дистанции, контролеров, секретаря.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
- Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.
- Получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья», или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по школе.

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия 	<ul style="list-style-type: none"> - сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям ; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практически й показ. 	<ul style="list-style-type: none"> - фотографии; - рисунки; - учебные методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журнал «Хоккей с шайбой»; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь. 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочное занятие 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный; - практически й; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) 	<ul style="list-style-type: none"> - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература. 	<ul style="list-style-type: none"> контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.

Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практически; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - коньки; - ролики; клюшка; шайба; экипировка игрока и вратаря; мяч.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практически; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практически;	- спортивный инвентарь	протокол соревнований, промежуточные, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практически; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практически; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

5. Система контроля и зачетные требования.

Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят упражнения по ОФП и СФП. Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива, 2 балла – норматив, 3 балла – выше норматива.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

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.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4 x 9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4 x 9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой	Приседания со штангой с

	с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)	Бег 400 м (не более 74 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 38 с)	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 46 с)

Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Оценка и контроль технико-тактической подготовленности

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

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

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

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

Оценка 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.

Указания к выполнению упражнений учащимися

Оценка общей физической подготовленности

1. 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. Челночный бег 6х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

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

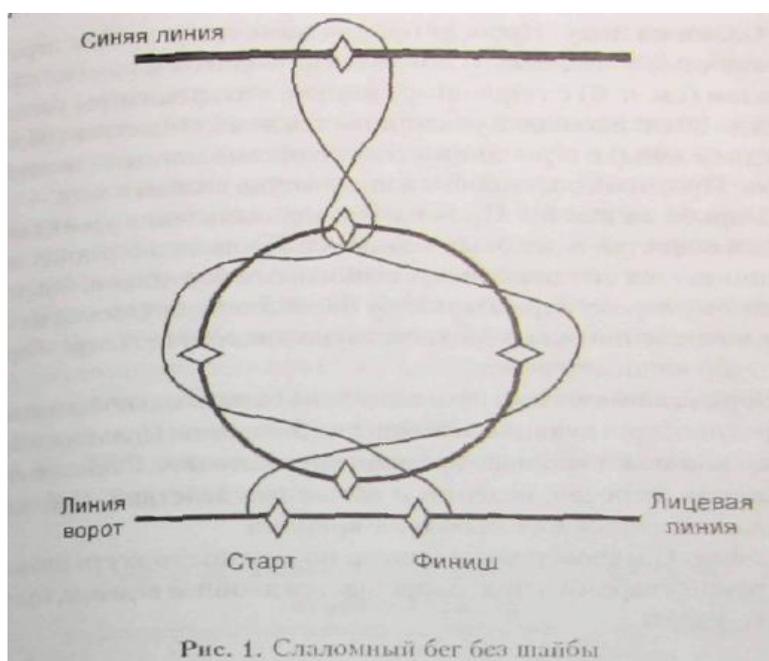
3. Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно).

Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

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

5.Слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

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



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

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше

членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегают следующие игроки команды.

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

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

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

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

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

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

Указания к выполнению упражнений учащимся

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

2. Пятикратный прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим

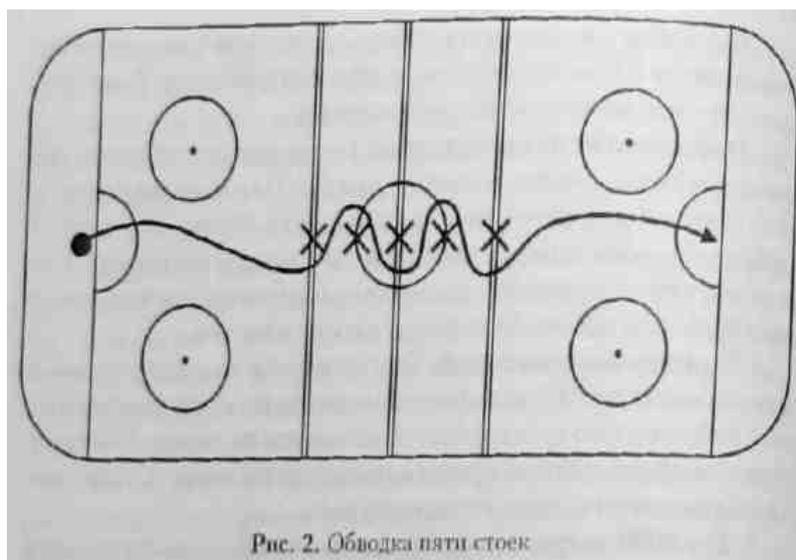
приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

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

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



4. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

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

засчитывается. Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок. В табл. 29 и 30 приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов предварительной и начальной подготовки, а также начальной и углубленной специализации учебно-тренировочного этапа. Они представляют собою усредненные показатели многократных тестирований и являются ориентиром и средством контроля для тренеров и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

Материально-техническое обеспечение

№ п.п.	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Каски хоккейные	шт.	10
2	Маски хоккейные	шт.	10
3	Ворота хоккейные	шт.	2
4	Ограждение площадки (борта, защитная сетка)	комплект	1
5	Шайба	шт.	20
6	Коньки, клюшки	шт.	приобретаются за счет средств родителей

6. Информационное обеспечение программы

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.

4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя,1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар,2003г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2003.
8. Твист П.Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ,2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир,2003
- 10.Букатин А.Ю., Колузгапов, В.М. Юный хоккеист. - М: ФиС, 1986;
- 11.Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.
- 12.Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
- 13.А. Железняк Ю. Д., Ивойлова А.В. Волейбол. - М.: ФиС, 1991.
- 14.Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
- 15.Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
- 16.Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды
- 17.спорта. - М., 1998.
18. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М: ФиС, 1990.
19. Савин ВЛ. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
20. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
- 21.П. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 19УБ.

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

СОДЕРЖАНИЕ	Кол-во часов	М Е С Я Ц Ы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ОФП	50	3	5	3	2	2	5	5	5	5	5	5	5
СФП	18	2			2	2	2	2	2	2	2		2
Техническая подготовка	120	8	10	8	10	10	10	10	10	10	10	12	12
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	26	2	2	4	2	2	2		2			2	2
Технико-тактическая (игровая) подготовка	74	9	7	9	8	8	5	5	5	5	5	5	3
Игровая подготовка инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Итого часов:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для групп начальной подготовки 2-3-го года обучения (ч)**

СОДЕРЖАНИЕ	кол-во часов	М Е С Я Ц Ы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ОФП	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
СФП	22	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	135	11	12	11	12	11	11	12	11	11	11	11	11
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
Технико-тактическая (игровая) подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Игровая подготовка инструкторская и судейская практика	29	2	1	5	2	2	2	1	3	2	2	4	3
Итого часов:	364	30	30	31	31	30	30	30	31	30	30	31	30

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для групп тренировочного этапа 1-2-го года обучения (ч)**

СОДЕРЖАНИЕ	кол-во часов	М Е С Я Ц Ы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ОФП	75	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6
СФП	45	5		5		5	2	3	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	135	11	12	11	12	11	11	12	11	11	11	11	11
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	41	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3
Технико-тактическая (игровая) подготовка	135	11	12	11	12	11	11	12	11	11	11	11	11
Игровая подготовка инструкторская и судейская практика	37	2	5	2	5	2	4	3	2	3	3	3	3
Итого часов:	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для групп тренировочного этапа 3-5-го года обучения (ч)**

СОДЕРЖАНИЕ	кол-во часов	М Е С Я Ц Ы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ОФП	101	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8
СФП	68	6	6	6	5	6	5	6	5	6	6	6	5
Техническая подготовка	138	12	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	57	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5
Технико-тактическая (игровая) подготовка	215	18	18	18	18	18	18	18	18	17	18	18	18
Игровая подготовка инструкторская и судейская практика	45	3	4	5	4	4	5	4	3	4	2	3	4
Итого часов:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для групп совершенствования спортивного мастерства (ч)**

СОДЕРЖАНИЕ	кол-во часов	М Е С Я Ц Ы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ОФП	106	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8
СФП	80	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6
Техническая подготовка	110	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Технико-тактическая (игровая) подготовка	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Игровая подготовка инструкторская и судейская практика	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Итого часов:	728	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60	60

**Техническая подготовка для всех этапов.
Приемы техники передвижения на коньках**

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

15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)			+	+	+	+	+	+
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами			+	+	+	+	+	+
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда		+	+	+	+	+	+	
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами		+	+	+	+			
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами				+	+	+	+	+
20.	Повороты в движении на 180° и 360°			+	+	+	+	+	+
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Падения на колени в движений с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+
24.	Кувырок в движении								
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+
27.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования
---	-----------------------	---------------------------	--------------------	------------------------

п/п		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	спортивного мастерства
1.	Основная стойка хоккеиста	+	+						
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий	+	+						
3.	Ведение шайбы на месте	+	+	+					
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу		+	+	+	+	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы		+	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+	+	+	+	+	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки			+	+	+	+		
8.	Ведение шайбы коньками			+	+	+	+	+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед				+	+	+	+	+
10.	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+					
11.	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Силовая обводка				+	+	+	+	+
14.	Обводка с применением <u>обманных действий-финтов</u>	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт клюшкой	+	+	+	+	+	+		
16.	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+
19.	Финт — ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+

20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+	+	+	+
24.	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям		+	+	+	+	+	+	+
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+
32.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок			+	+	+	+	+	+
33.	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+	+	+	+	+
35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			+	+	+	+	+	+

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
1.	Обучение основной стойке вратаря	+	+	+					
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида	+	+	+					
3.	Приемы техники передвижения на коньках								
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+	+	+			
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)		+	+	+	+	+		
6.	Передвижение вперед выпадами		+	+	+	+			
7.	Торможения плугом, полуплугом								
8.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Передвижения короткими шагами		+	+	+	+	+	+	+
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря		+	+	+	+	+	+	+
11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями		+	+	+	+	+	+	+
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+					

13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+			
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением				+	+	+		
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена					+	+	+	
Техника игры вратаря									
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате							+	+
17.	Ловля шайбы на блин							+	+
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени				+	+	+		
Отбивание шайбы									
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+	+	+			
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+	+		
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена								

22.	Отбивание шайбы коньком			+	+	+	+		
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+					
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+					
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+	+	+			
26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена								
27.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена								
28.	Отбивание шайбы щитками в шпагате								
29.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки								
30.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)				+	+	+	+	+
Прижимания шайбы									

31.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+					
32.	Владение клюшкой и шайбой Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+				
33.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена								
34.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+				
35.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту								
36.	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+
37.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+	+	+	+	+	+	+
38.	Передача шайбы подкидкой		+	+	+	+	+	+	+
39.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками			+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствовани
--	--	---------------------------	--------------------	-----------------------

№ п/п	Приемы техники хоккея	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	я спортивного мастерства
Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических									
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				+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий									
1	Страховка			+					
2	Переключение	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы				+	+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем				+	+	+	+	+
Приемы командных тактических действий									
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.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве			+	+	+	+	+	+
14.	Тактические построения в обороне при численном большинстве			+	+	+	+	+	+
1.	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+
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			+	+	+	+	+	+
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач			+	+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация — «скрещивание»			+	+	+	+	+	+
6.	Тактическая комбинация — «стенка»		+	+ 1 +	+	+	+	+	+
7.	Тактическая комбинация — «оставление шайбы»		+	+	+	+	+	+	+
8.	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»			+	+	+	+	+	+
9.	Тактическая комбинация — «заслон»								
10.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия									
1.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Выход из зоны через защитников		+	+	+	+	+	+	+
5.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение			+	+	+	+	+	+
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		+	+	+	+	+	+	+
11.	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3		+	+	+	+	+	+	+
12.	Игра в нападении в численном меньшинстве			+	+	+	+	+	+
1.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Выход из зоны через защитников		+	+	+	+	+	+	+
5.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение			+	+	+	+	+	+
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		+	+	+	+	+	+	+
11.	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3		+	+	+	+	+	+	+

Тактика игры вратаря Выбор позиции в воротах									
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот)		+	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы —		+	+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне				+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке					+	+	+	+

