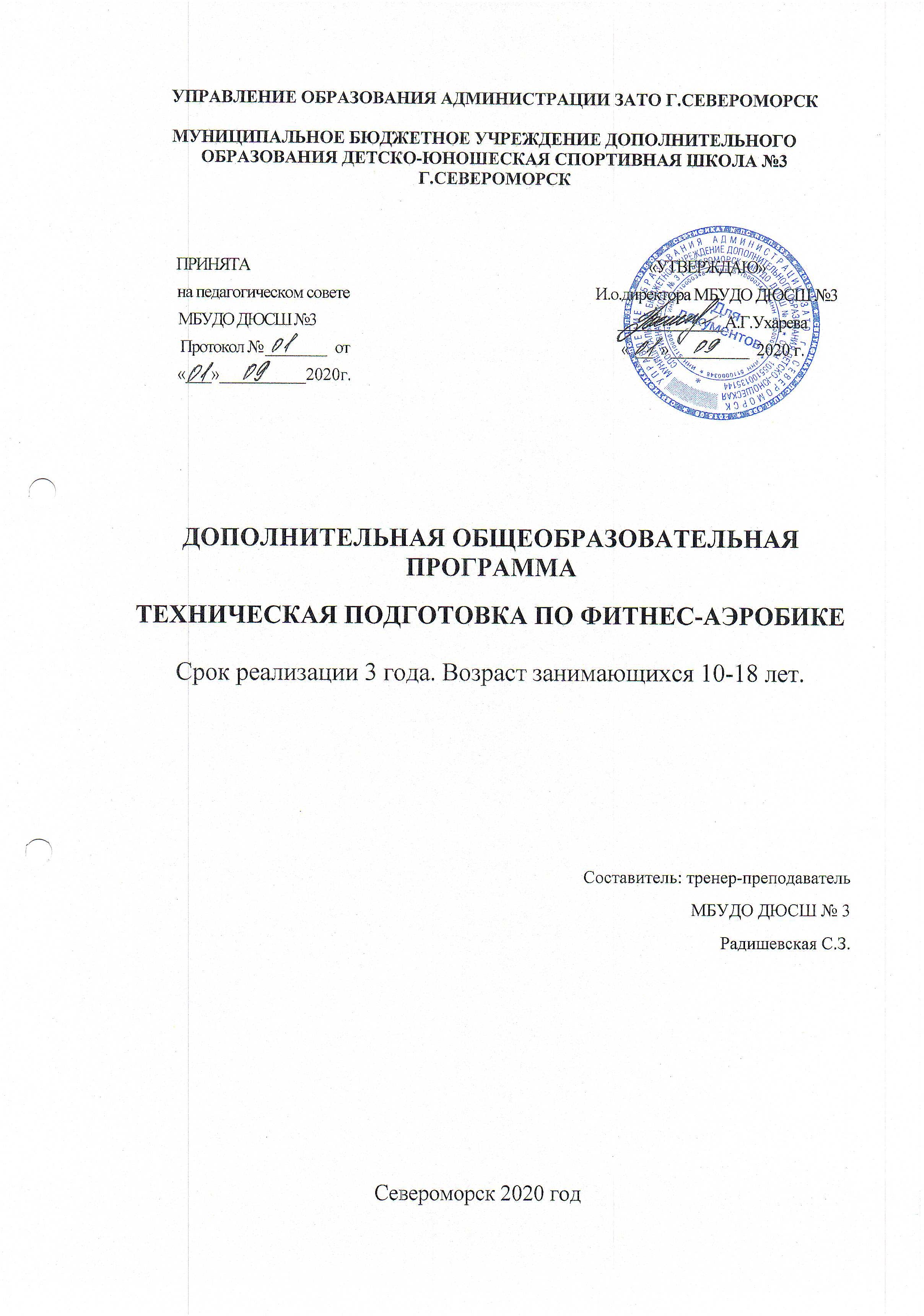
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3**

**Г.СЕВЕРОМОРСК**



ПРИНЯТА на педагогическом совете МБУДО ДЮСШ №3

Протокол № 1 от

« 01 »09 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ**

Срок реализации 3 года. Возраст занимающихся 8-18 лет.

Составитель: тренер-преподаватель МБУДОДЮСШ № 3 Агадашов Э.Б.

Североморск 2020 год

На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Внести изменения в программу «Базовая подготовка по хоккею с шайбой» на 2020-2021 учебный год:

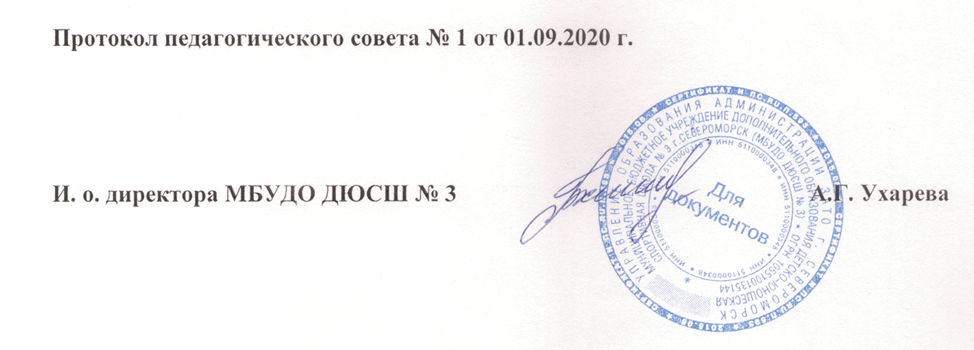
1. Обновить содержание пункта 2.4. Практические занятия:

Упражнения для развития ловкости и быстроты на координационной лестнице:

1. И.п. - стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
2. И.п. - стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
3. И.п. - стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
4. И.п. - стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.
5. И.п. - стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра, наступая в ячейки лестницы через одну.
6. И.п. - стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, наступая в ячейки лестницы через одну.
7. И.п. - стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в ячейки лестницы, указанные тренером. То же с высоким подниманием бедра. То же с захлестыванием голени назад.
8. И.п. - стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
9. И.п. - стоя правым боком к лестнице. Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. То же левым боком.

2. Обновить список литературы:

* Огулов В.Н. Азбука тактики хоккея. Санкт-Петербург, 2008.- 241 с.
* Чемберс, Д. Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Д. Чемберс ; пер с англ. В. Сизоненко. - К.: Олимпийская литература, 2010. -360 с.



На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

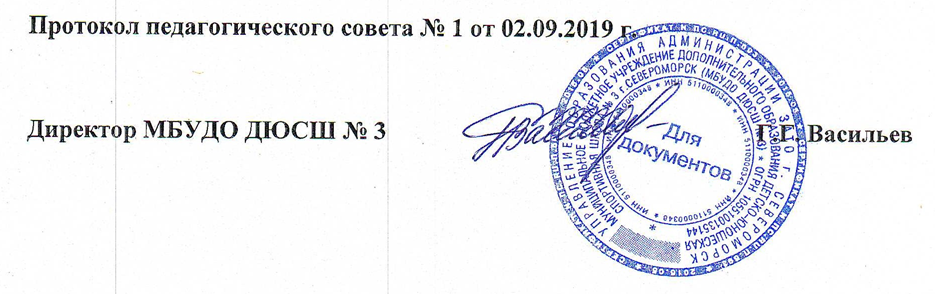
Внести изменения в программу «Базовая подготовка по хоккею с шайбой» на 2019-2020 учебный год:

1. Обновить содержание пункта 2.4. Практические занятия:  
Упражнения с классическим имитатором противника «Слоник»:

* Проведение шайбы под имитатором противника. Упражнения с тренажером «змейка»:
* Перекладывание шайбы в движении и на месте.

2. Обновить список литературы:

* Даккорд, Б. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Даккорд. - М: Олимпийская литература, 2013.-264 с.
* Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект). -М: Человек, 2012. - 344 с.
* Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, ACT, 2001. -144 с.



На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

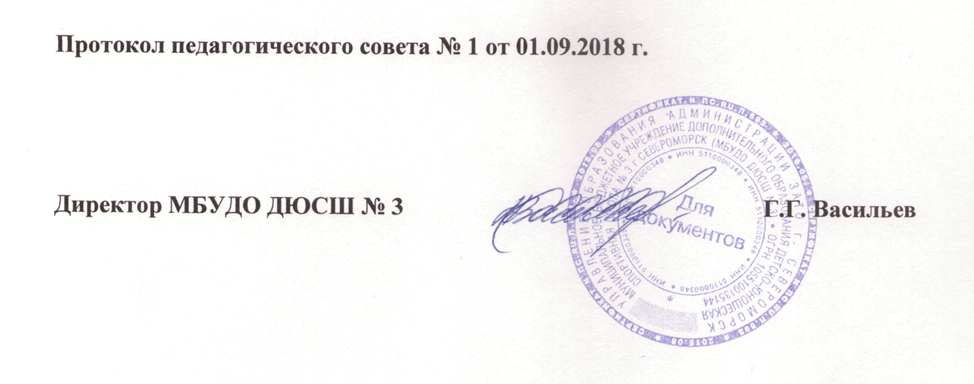
Внести изменения в программу «Базовая подготовка по хоккею с шайбой» на 2018-2019 учебный год:

1. Обновить содержание пункта 2.4. Практические занятия:  
Упражнения с отбойно-возвратным брусом:

* Передача шайбы в брус и прием, стоя на месте.
* Передача шайбы в брус и прием в движении.
* Передача шайбы в брус и прием с последующим броском в ворота.
* Передача шайбы в брус и прием с последующим финтом вокруг бруса.

2. Обновить список литературы:

* Деннис, "Ред" Гендрон Деятельность тренера в хоккее / Деннис "Ред" Гендрон, Верн Стенленд. - М.: Олимпийская литература, 2013. - 208 с.
* Квашнин, К. Русский хоккей / К. Квашнин, Я. Колодный. - М.: М.,Л.: Физкультура и спорт, 2015.-192 с.
* Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. - Минск: Витпостер, 2014. - 576 с.



**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка………………………………………………………………3

1. Учебный план ……………………………………………………………………5

1.1. План-схема годичного цикла подготовки …………………………………...7

2. Методическая часть ……………………………………………………………..8

2.1. Методика реализации программы……………………………………………9

2.2. Структура занятий……………………………………………………………11

2.3. Теоретическая подготовка …………………………………………………..12

2.4. Практическая подготовка…………………………………………………….13

2.5. Техническая подготовка……………………………………………………...17

2.6. Тактическая подготовка……………………………………………………...21

2.7. Психологическая подготовка………………………………………………...23

2.8. Воспитательная работа ………………………………………………………27

2.9. Восстановительные мероприятия …………………………………………..28

2.10. Контроль за подготовкой юных хоккеистов………………………………29

2.11. Медицинское обеспечение и медицинский контроль ……………………30

2.12. Дидактическое и техническое оснащение занятий……………………….31

3. Система контроля и зачетные требования……………………………………31

Перечень информационного обеспечения…………………………..…………..34

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых основ регламентирующих работу спортивной школы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании».

2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» от 04.07.14г. №41)

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к образовательным программам дополнительного образования детей».

Программа составлена с учетом особенностей организации и формирования групп детей, режима и временных параметров осуществления деятельности. Вид программы – модифицированная.

Программа физкультурно-спортивной направленности.  
 Программа рассчитана на 52 учебно-тренировочных недели в год: в условиях Крайнего Севера 39 недель занятий непосредственно на базе спортивной школы и дополнительные 13 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам детей в период их активного отдыха.

***Цель программы:*** воспитание гармонично развитой личности, физическое и нравственно-эстетическое развитие, подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта.

***Задачи:***

* привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям хоккеем с шайбой;
* укрепление здоровья и улучшение физического развития;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений;
* приобретение разносторонней физической подготовленности;
* адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
* обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья;
* повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности;
* прочное овладение базовой техникой и тактикой;
* повышение надежности выступлений в соревнованиях;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
* достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки.

***Актуальность данной программы*** в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Программа рассчитана на возраст учащихся с 8 до 18 лет. Срок реализации программы 1 год (312 часов в год). Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

***Практическая значимость***: программа рассчитана на возраст учащихся от 8 до 18 лет, может использоваться тренерами-преподавателями спортивных школ.

***Ожидаемый результат:***

* формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
* укрепление здоровья детей;
* овладение теоретическими и практическими знаниями;
* выполнение «положительной» сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП согласно возраста;
* формирование нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;
* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* формирование умения работать в команде.

**1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план подготовки юных хоккеистов — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации — как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполняемым с решением задач, поставленных перед каждым годом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейших ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с учетом 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно —13 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного возраста.

Таким образом, при составлении учебного плана подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

• С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

• Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

• Постепенно уменьшается, а затем, стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

• Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических особенностей.

• Увеличение объема тренировочных нагрузок.

• Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование группы** | **Возраст** | **Мin число учащихся** | **Max количество учебных часов в неделю** | **Требования по ОФП и СФП к концу учебного года** | **Разряд к концу учебного года** |
| БП 1 года обучения | 8 лет | 12 | 6 | Выполнение норм ОФП | Без требований |
| БП 2 года обучения | 9 лет | 12 | 6 | Выполнение норм ОФП | Без требований |
| БП 3 года обучения | 10 лет | 12 | 6 | Выполнение норм ОФП | Без требования |

Продолжительность тренировочных занятий - 45 мин.

По окончании программы «Базовая подготовка по хоккею с шайбой» учащиеся должны:

- Знать правила поведения в спортивном зале, правила пользования спортивным инвентарем.

- Знать меры предупреждения спортивных травм.

- Знать терминологию упражнений в хоккее.

- Уметь укреплять свое здоровье, улучшать физическое развитие.

- Овладеть основами техники выполнения физических упражнений.

- Приобрести разностороннюю физическую подготовленность.

- Развить стойкий интерес к занятиям спортом.

В летний период с 01 июня по 31 августа для реализации дополнительной общеразвивающей программы детям выдается план для самостоятельной работы.

**Примерный учебно-тематический план (час)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | Количество часов |
| **1** | **Теоретическая подго­товка** | **20** |
| 1.1 | Основы знаний и умений по технике безопасности. | 2 |
| 1.2 | Этапы развития отечественного хоккея. | 2 |
| 1.3 | Гигиена. | 2 |
| 1.4 | Костюм и защитное снаряжение игрока. | 2 |
| 1.5 | Основы техники и технической подготовки. | 2 |
| 1.6 | Основы тактики и тактической подготовки. | 2 |
| 1.7 | Соревнования по хоккею. | 2 |
| 1.8 | Разработка плана предстоящей игры. | 3 |
| 1.9 | Разбор проведенной игры. | 3 |
| **2** | **Общая физическая подготовка (ОФП):** | **128** |
| 2.1 | Комплексы общеразвивающих упражнений | 51 |
| 2.2 | Беговые упражнения | 52 |
| 2.3 | Эстафеты | 13 |
| 2.4 | Спортивные игры | 12 |
| **3** | **Специальная физиче­ская подготовка (СФП):** | **65** |
| 3.1 | Имитационные упражнения | 15 |
| 3.2 | Развитие быстроты | 13 |
| 3.3 | Развитие скоростных качеств | 13 |
| 3.4 | Развитие гибкости | 12 |
| 3.5 | Развитие ловкости | 12 |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка (ТТП)** | **89** |
| 4.1 | Техника передвижения на коньках | 13 |
| 4.2 | Техника владения шайбы | 13 |
| 4.3 | Ведение шайбы | 13 |
| 4.4 | Отбор шайбы | 13 |
| 4.5 | Техника бросков шайбы | 13 |
| 4.6 | Техника игры в защите - в нападении | 12 |
| 4.7 | Тренировочные игры | 12 |
| **5** | **Контрольные и перевод­ные нормативы** | **10** |
| **6** | **Участие в соревнова­ниях** |  |
| **7** | **Итого в течение учебного года** | **312** |

**Условия зачисления в спортивную школу**

Зачисление детей в спортивную школу по программе «Базовая подготовка по хоккей с шайбой» производится по желанию поступающих на основании заявления родителей (законных представителей) о приеме ребенка в учреждение, медицинской справки от врача о состоянии здоровья, копии свидетельства о рождении ребенка.

**1.1. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. При подготовке хоккеистов высокой квалификации, на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годичного цикла.

В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими на годах подготовки подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре — на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

По данной программе в летний период осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. С сентября по апрель приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

Следующим звеном технологии является план-график распределения программного материала мезоциклов по микроциклам. Микроциклы (недельные) общеподготовительного и соревновательного этапов имеют четко выраженные различия по объему, направленности и содержанию программного материала, что отвечает на поставленные перед ними задачи и свидетельствует о корректности такого подхода в планировании процесса подготовки юных хоккеистов. Дальнейшая технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий.

В заключительном звене технологии планирования — микроцикле и плане - конспекте занятия подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения. В годичном цикле включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медикобиологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

**2.1. МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1. Словесные методы:**

• Рассказ

• Беседа

• Лекция

• Дискуссия

• Собеседование

• Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

• Вербальные команды и название шагов и движений.

**2. Наглядные методы:**

• Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

• Невербальные команды

• Просмотр видео-фото-материалов

**3. Практические методы:**

• Методы разучивания аэробной части занятия

• Строевая подготовка

• Игры

• Проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающиеся

• Участие в мастер-классах

• Участие в соревнованиях

**4. Формы (типы) занятий:**

• Учебно-тренировочное

• Комплексное

• Игровое

• Контрольное

• Хореографическое

• Репетиционное

• Соревновательное

• Творческое (выступления, концертная деятельность)

• Лекция-беседа

**5. Методы обучения:**

• Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизации, двигательные упражнения

• Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкального произведения, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты и связь музыки и движения

• Метод поточного проведения занятий

• Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям

• Метод практического обучения, где в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной и репетиционной работой, поиск художественных и технических решений.

**6. Приёмы обучения:**

• Комментирование

• Инструктирование

• Корректирование

**ТИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ».**

***Учебно-тренировочные занятия.***

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае харак­терных для дисциплины хоккей с шайбой. Такой тип уроков должен составлять не менее 50 % всех занятий.

***Комплексное занятие.***

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

***Игровое занятие.***

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет и т.д. Со­вершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качест­ва, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная са­мостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

***Контрольное занятие.***

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количе­ственную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

Таблица 1

Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 | Учебно-тренировочное | Комплексное | Игровое | Учебно-тренировочное |
| 2 | Комплексное | Игровое | Учебно-тренировочное | Игровое |
| 3 | Игровое | Учебно-тренировочное | Комплексное | Контрольное |

**2.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

Существует типовая структура занятия. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

Подготовительная часть.

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характер­ны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока - четкая организация детей, приобрете­ние ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисцип­лину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упраж­нений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части урока: овладение главными, жизненно-

необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спор­тивного вида «хоккей с шайбой». Также предусматривает развитие и совершенст­вование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упраж­нения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для разви­тия быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражне­ния, характеризующие такой вид как хоккей с шайбой. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применя­ются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет де­тей, рассеивает их внимание. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть.

Ее продолжительность - 5-10 минут. Задачи этой части урока - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на вос­становления дыхания.

**2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Для теоретической подготовки в группах «Базовой подготовки» отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

***Тема № 1: Основы знаний и умений по технике безопасности.***

Краткие сведения о строении организма человека. Причины травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

***Тема № 2: 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.

***Тема № 3: Гигиена.***

Личная гигиена, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма. Гигиена одежды и обуви на занятиях хоккеем. Временные ограничения занятий спортом.

***Тема № 4: Костюм и защитное снаряжение игрока.***

Подготовка к занятию и повседневный уход за коньками и снаряжением. Точка коньков. Подготовка клюшки к занятию и ремонт ее. Подготовка и уход за защитным снаряжением.

***Тема № 5: 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; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписи.

***Тема №: 6 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.

***Тема № 7: 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.

***Тема № 8: Разработка плана предстоящей игры.***

Сбор информации о сегодняшнем состоянии сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

***Тема № 9: Разбор проведенной игры.***

Обсуждение хода игры. Выполнение намеченного тактического плана и установок для каждого игрока. Причины, помешавшие выполнению тактической установки. Выводы по проведенной игре.

Теоретическая и практическая подготовки должны быть взаимосвязаны, и дополнять одна другую. Общий объем теоретической подготовки, а также последовательность и объем отдельных ее разделов будут зависеть от контингента команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов. Обращается особое внимание на вопросы самоконтроля и восстановительные мероприятия. Большое значение в настоящее время приобретает самостоятельная теоретическая подготовка. Тренер должен направлять и контролировать самостоятельную теоретическую подготовку хоккеистов.

**2.4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОБЩАЯ 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 функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

**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.

**Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса**: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения; упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами); упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

**Упражнения для шеи и туловища**: наклоны, повороты и вращения в разных направлениях, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя; переход из положения – лежа в сед и обратно. Разнообразные сочетания этих упражнений способствуют формированию правильной осанки.

**Упражнение для ног**: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп, вращения в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.); сгибание и разгибание ног в висах и упорах; Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

**Упражнения для развития физических качеств.**

**Упражнения для развития силовых качеств**: упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату. При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжение опорно - связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий связанных с натуживанием. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у занимающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

**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 (20-100м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение 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, 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, выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

**Упражнения для развития координационных качеств**: выполнение относительно сложных координационных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

**Упражнения для развития общей выносливости:** бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Спортивные игры – преимущественно футбол, гантбол, 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. Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

**СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Специальная физическая подготовка** направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как **обще-подготовительные**, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, **как специально-подготовительные** подготовки хоккеистов. Ее эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации.

**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 отягощением 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, прикрепленной 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 другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

**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.

 Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств.

 Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра.

 Упражнение 1:1: хоккеист, в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

**Упражнения специальной скоростной направленности.**

 Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.

 Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника.

 Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью.

 Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.

 Разновидности челночного бега (3Х18 м, 6Х9 м и др.) с установкой на максимально - скоростное пробегание.

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

**Упражнения для развития специальных координационных качеств.**

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

 Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад в стороны.

**Упражнения для развития гибкости.**

 Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

 Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

**Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.**

 Различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

 Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которое 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.

 Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений.

Упражнения с отбойно-возвратным брусом:

- Передача шайбы в брус и прием, стоя на месте.

- Передача шайбы в брус и прием в движении.

- Передача шайбы в брус и прием с последующим броском в ворота.

- Передача шайбы в брус и прием с последующим финтом вокруг бруса.

Упражнения с классическим имитатором противника «Слоник»:

- Имитация проведения шайбы под имитатором противника.

- Проведение шайбы под имитатором противника.

Упражнения с тренажером «змейка»:

- Перекладывание шайбы в движении и на месте.

**2.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки

хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической). Техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи.

Методика ознакомления с техникой владения коньками предусматривает использование

подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на льду.

**Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба полуприседе, в

полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами. Чередование бега левым, правым боком, приставными шагами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя

на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360°. Чередование бега с прыжками и поворотами.

**Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):**

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед (с продвижением вперед). Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу переступанием вправо, влево. Ходьба крестным шагом. Прыжковая имитация бега крестным шагом.

Ходьба в различных направлениях. Ходьба приставными шагами левым, правым боком.

Ходьба с поворотами на 180 и 360°. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки» (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо), то же влево,

«сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).

Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в

стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

**Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.**

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и в сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой – скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в

положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Объезд препятствий в двухопорном положении. То же самое, только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу.

*Методические указания*. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку)

хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это сделать в такой последовательности:

 Основная стойка хоккеиста;

 Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда;

 Скольжение на двух, после толчка одной ногой (правой, левой);

 Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой);

 Бег широким скользящим шагом;

 Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда;

 Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);

 Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) дуге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;

 Бег с изменением направления (переступание);

 Торможение одной ногой без поворота корпуса – «полуплугом»;

 Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом»;

 Прыжок толчком двух ног;

 Прыжок толчком одной ноги;

 Торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;

 Бег с коротким ударным шагом;

 Старты;

 Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;

 Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;

 Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;

 Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги;

 Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса – «плугом»;

 Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» (неудобную) сторону;

 Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°.

**Техника владения клюшкой.**

В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой. В обучение включается множество подвижных игр и эстафет, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

**Координационные упражнения с клюшкой:**

 Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;

 Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево;

 Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.;

 Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

*Методические указания*. Все указанные группы упражнений, а равно и те, что подберут тренеры, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д.

Данные упражнения по мере освоения занимающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами). Следующим этапом обучения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед – назад, вправо – влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

По мере освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия

подводящие упражнения.

**Подводящие упражнения:**

 Преставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами;

 Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед – назад, вправо – влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения – с переступаниями и далее с разворотами корпуса;

 Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без

сопротивления, затем при сопротивлении товарища;

 Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступании (примеры: прыжок вперед - клюшка назад, прыжок или шаг вправо – клюшка влево и т.д.);

 Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка. После того как эти упражнения будут освоены, следует выполнять упражнения с небольшим по амплитуде движением всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже, по мере приобретения необходимого навыка, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении:

 Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после отскока от жесткого установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой; Позже упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное количество очков;

 Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Образно говоря, как бы встряхивая капельку воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы;

 Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении;

В дальнейшем, по мере освоения, указанные упражнения выполняются в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении.

В процессе ознакомления с техникой владения клюшкой, после освоения координационных и подводящих упражнений, используются упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических приемов.

**Специальные упражнения на технику владения клюшкой:**

 Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8. Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы;

 Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению;

 Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.).

Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах.

После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению

действиям с неудобной стороны.

Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приему шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле.

*Методические указания*. На начальном этапе тренировочного процесса необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

 «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева – направо;

 Бросок шайбы с длинным замахом;

 Передача шайбы броском с длинным замахом;

 Прием шайбы;

 «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева – направо;

 Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;

 Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом;

 «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;

 То же – вперед – назад;

 «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;

 То же – вперед – назад.

Знакомство с перечисленными техническими приемами необходимо начинать сначала на

месте и в медленном темпе, по мере их освоения быстрота выполнения упражнений повышается. Добившись определенной степени их освоения, приступать к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Освоив броски шайбы на льду, нужно приступить к ознакомлению с техникой выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем изучают: ведение шайбы толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.

Далее изучают:

 Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание);

 Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание);

 При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой.

 После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует

ознакомить юных хоккеистов с выполнением некоторых финтов:

 Финт с изменением направления движения;

 Финт с изменением скорости движения;

 Финт на бросок.

А также, занимающимся хоккеем следует прививать навыки ведения силовой борьбы. Изучение силовых приемов: остановка противника грудью, толчок противника плечом, толчок противника бедром.

**2.6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Приемы техники хоккея** | **9-11 лет** | **12-14 лет** | **15-18 лет** |
| Приемы тактики обороны  *Приемы индивидуальных тактических действий* | | | | |
| 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 1-2-1 |  | + | + |
| 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 |  |  | + |
| Приемы тактики нападения  *Индивидуальные атакующие действия* | | | | |
| 1 | Атакующие действия без шайбы |  | + | + |
| 2 | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием | + | + | + |
| *Групповые атакующие действия* | | | | |
| 1 | Передачи шайбы – короткие, средние, длинные |  | + | + |
| 2 | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место | + | + | + |
| 3 | Передачи в процессе ведения обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта |  |  | + |
| 4 | Тактическая комбинация – «скрещивание» |  |  | + |
| 5 | Тактическая комбинация – «стенка» |  | + | + |
| 6 | Тактическая комбинация – «оставление шайбы» |  | + | + |
| 7 | Тактическая комбинация – «пропуск шайбы» |  |  | + |
| 8 | Тактическая комбинация – «заслон» |  |  | + |
| 9 | Тактические качества при вбрасывании судьей шайбы:  - в зоне нападения;  - в средней зоне;  - в зоне защиты |  | + | + |
| *Командные атакующие тактические действия* | | | | |
| 1 | Организация атаки и контратаки из зоны защиты |  | + | + |
| 2 | Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих |  | + | + |
| 3 | Выход из зоны защиты через центральных нападающих |  | + | + |
| 4 | Выход из зоны через защитников |  |  | + |
| 5 | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего |  |  | + |
| 6 | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих |  |  | + |
| 7 | Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитником |  |  | + |
| 8 | Игра в неравночисленных составах – 5:4, 5:3 |  |  | + |
| 9 | Игра в нападении в численном меньшинстве |  |  | + |
| Тактика игры вратаря  *Выбор позиции в воротах* | | | | |
| 1 | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном  большинстве (2:1, 3:1, 3:2) | + | + | + |
| 2 | Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке  противника |  | + | + |
| 3 | Прижимание шайбы | + | + | + |
| 4 | Перехват и остановка шайбы |  | + | + |
| 5 | Выбрасывание шайбы | + | + | + |
| 6 | Взаимодействие с игроками защиты при обороне |  | + | + |
| 7 | Взаимодействие с игроками при контратаке |  |  | + |

**2.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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;

б) 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 развитая 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 связало с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполняем решительных действий в экстремальных ситуациях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, у 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 у необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. 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 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 и 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 исполнения 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 связала 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 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 зрения 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 объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов — его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания 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, в 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 нормальных ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации синтетических эмоций следует:

• Включать в тренировке нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь их выполнения и формирую 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);

З) 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 расслабляющего) в зависимости от состояния хоккеиста;

• Проведение отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и т.д.);

• Использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех годах подготовки юных хоккеистов.

При психологической подготовке 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 воспитания;

• развитие внимания, увеличение объема и интенсивности, развитие способности;

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 нервнопсихического восстановления.

**2.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы:

гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов Великой Отечественно войны, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

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

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

• Торжественный прием вновь поступивших;

• Проводы выпускников;

• Просмотр соревнований и их обсуждение;

• Регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;

• Проведение праздников;

• Встречи со знаменитыми людьми;

• Тематические диспуты и беседы;

• Экскурсии, культпоходы в театры, музеем, выставки;

• Трудовые сборы и субботники;

• Оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

**2.9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и

тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принятого подразделять на

педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий,

с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного

тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности

и индивидуальных особенностей.

*Педагогические мероприятия* — основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям Восстановления относятся:

• Рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

• Целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальные соотношения различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона,

• Рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

• Строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

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

*Рациональное питание* — одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белком, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

*Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме того при сокращенных межикгровых интервалах за день-два до матча модно применять комплекс современных энергетических препаратов.

*Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ) баню, сауну, физические факторы (электро-, свето-, баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж — общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

*Психологические средства* *восстановления.* Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (музыка, зрители и т.д.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

*Гигиенические средства восстановления* обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся:

требования к режиму дня, труда, учебных занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

**2.10. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

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

Объективная информация о состоянии хоккеиста 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, 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 мери 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 или 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 уровень тактико-технического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

З. Контроль тренировочной деятельности (оценка физических 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 осуществить тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

**2.11. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Медицинское обеспечение осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Зачисление в группы по хоккею с шайбой осуществляется на основании справки о состоянии здоровья и разрешение участкового врача. Медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год. Перед каждыми соревнованиями юные спортсмены проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой учащихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Большое внимание уделяется профилактике травматизма:

- проверка инвентаря перед занятиями;

- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;

- взятие проб пульса;

- внешний осмотр.

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корригировать процессы утомления и перенапряжения.

**2.12. ДИДАКТИЧЕСКОЕ И ТЕХНИЧЕНИЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Учебно-тренировочные занятия проводятся на оборудованных спортивных площадках.

Подготовка на земле осуществляется на спортивном стадионе или в спортивном зале.

В спортивный зале должно быть спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

На учебно-тренировочных занятиях на земле применяются: дорожки, координационная лестница, скоростные барьеры, парашют для бега, хоккейный тренажер с лабиринтом.

Спортивное оборудование: гантели, мат гимнастический, игровые мячи, скакалки и т.д.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел, кегли для разметки площадки.

Для занятий на спортивной площадке на улице у ребенка должно быть: спортивный костюм, спортивная обувь.

Для занятий на спортивной площадке в зале у ребенка должно быть: майка, шорты, спортивная обувь.

Ледовая подготовка осуществляется на ледовой площадке (корт) 2577,2 кв.м. Заливка льда производится перед каждой учебной тренировкой специализированной машиной для заливки льда. Для занятий необходимо качественное ледовое покрытие. Коньки для хоккея затачиваются на станке для заточки коньков по мере необходимости.

Спортивное и вспомогательное оборудование применяется по назначению, связанно с технической, физической или психологической подготовкой хоккеистов.

На учебно-тренировочных занятиях на ледовой площадке применяются: имитатор соперника, змейка для льда, тренировочная дуга, шайба с возвратной пружиной.

Для занятий на ледовой площадке ребенок должен быть полностью экипированный в хоккейную защиту.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должна быть специальная командная форма для хоккеистов.

Методический кабинет оснащен компьютерной и множительной техникой, аудио и видео аппаратурой (DVD), видеотека с учебно-тренировочными материалами сильнейших хоккейных команд мира, наглядными пособиями, учебно-методической литературой, методическими разработками.

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

В течение освоения программы обучающиеся проходят текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Для оценки общей физической подготовки групп применяются следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места (до 13 лет).

2. Поднимание туловища.

3. Бег 60 м.

4. Бег 300 м.

Для оценки специальной физической подготовки применяются:

1.Тройной прыжок (13-15 лет).

2. Пятикратный прыжок (16-18 лет).

Для оценки специальной технической подготовки на льду применяются:

1.Бег на коньках 36м лицом вперед.

2.Бег на коньках 36м спиной вперед.

3.Слаломный бег без шайбы.

4. Слаломный бег с ведением шайбы.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**(ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ**

Оценка физической подготовленности

**1. Прыжок в длину с места**. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных качеств. Упражнение проводится в зале. После показа тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая.

**2. Поднимание туловища.** Тест проводится для определения уровня силы и выносливости мышц брюшного пресса. Упражнение проводится в гимнастическом зале на мате или площадке с мягким покрытием. Руки за голову в «замке». Ноги согнуты в коленях так, чтобы стопы находились в 30 см от ягодиц. Партнер фиксирует стопы испытуемого руками. По сигналу испытуемый поднимает туловище, касаясь локтями коленей, и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз в течение 60 сек.

**3. Бег 60м.** Тест выполняется с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Оценивается время пробегания.

**4. Бег 300м.** Тест направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Оценивается время пробегания.

Оценка специальной физической подготовки

1.**Тройной прыжок с места** направлен на уровень развития скоростно-силовых качеств ног. Испытуемый встает к линии старта, не наступая на нее. Толчком двух ног выполняет прыжок вперед, приземляясь на одну ногу, отталкивается, приземляясь на другую, отталкиваясь, приземляется на обе ноги. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

**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, четвёртый 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 на коньках 36м лицом вперед.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние в 36м. Оценивается время.

**2. Бег на коньках 36м спиной вперед.** Тест для определениякоординационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

**3. Слаломный бег без шайбы**. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время и техника выполнения.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные испытания | **По общей физической подготовке** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8 лет** | | | | | | **9-10 лет** | | | | | | **11-12 лет** | | | | | **13-14 лет** | | | | | **15-16 лет** | | | | **17-18 лет** | | | | |
| уд | | хор | | отл | | уд | | хор | | отл | | уд | | хор | | отл | уд | хор | | отл | | уд | | хор | отл | уд | | хор | | отл |
| **Прыжок в длину с места** | 150 | | 161 | | 165 | | 160 | | 171 | | 176 | | 185 | | 193 | | 201 |  |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  |
| **Поднимание туловища** | 37 | | 40 | | 46 | | 39 | | 42 | | 47 | | 41 | | 44 | | 48 | 44 | 46 | | 49 | | 45 | | 48 | 50 | 46 | | 50 | | 51 |
| **Бег 60м** | 11,7 | | 11,4 | | 11,1 | | 11,0 | | 10,8 | | 10,5 | | 9,54 | | 9,25 | | 8,96 | 8,63 | 8,48 | | 8,32 | | 8,34 | | 8,13 | 7,93 | 7,85 | | 7,64 | | 7,42 |
| **Бег 300м** | 68,5 | | 64,5 | | 62,5 | | 63,5 | | 60,5 | | 59,0 | | 54,7 | | 53,7 | | 52,6 | 48,2 | 47,3 | | 46,5 | | 46,3 | | 45,6 | 44,8 | 43,9 | | 43,0 | | 42,0 |
|  | **По специальной физической подготовке** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **8 лет** | | | | | **9-10 лет** | | | | **11-12 лет** | | | | | | **13-14 лет** | | | | | | **15-16 лет** | | | | | **17-18 лет** | | | | |
|  | уд | хор | | отл | | уд | | хор | отл | уд | | хор | | отл | | уд | | хор | | отл | | уд | | хор | | отл | уд | хор | | отл | |
| **Тройной прыжок (13-15)** |  |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | | 621 | | 636 | | 650 | | 668 | | 680 | | 693 |  |  | |  | |
| **Пятикратный прыжок (16-18)** |  |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | 12.10 | | 12.33 | | 12.55 | 12.53 | 12.96 | | 12.8 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **По специально-физической и технической подготовке** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8 лет** | | | **9-10 лет** | | | **11-12 лет** | | | **13-14 лет** | | | **15-16 лет** | | | **17-18 лет** | | | |
| уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл |
| **Бег на коньках 36м лицом вперед** | 7,7 | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,0 | 5,8 | 5,7 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,0 | 4,9 | 4,8 |
| **Бег на коньках 36м спиной вперед** | 10,3 | 9,9 | 9,6 | 9,7 | 9,4 | 8,8 | 8,4 | 8,2 | 7,9 | 7,7 | 7,5 | 7,3 | 7,3 | 7,1 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 |
| **Слаломный бег без шайбы** | 16,7 | 15,9 | 15,1 | 14,8 | 14,1 | 13,4 | 28,3 | 27,4 | 26,5 | 25,6 | 25,0 | 24,4 | 25,2 | 24,7 | 24,1 | 24,4 | 24,0 | 23,6 |
| **Слаломный бег с ведением шайбы** | 18,3 | 17,4 | 16,5 | 16,2 | 15,7 | 15,3 | 30,2 | 29,1 | 28,0 | 27,2 | 26,5 | 25,8 | 27,0 | 26,3 | 25,6 | 25,5 | 25,1 | 24,6 |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1.Хоккей, программа для детско-юношеских СПОРТИВНЫХ ШКОЛ.М. 2006 г.

2.Н.Г.Озолин. Настольная книга тренера. «Аст астрель». М.,2006

3.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.,ФиС, 1980

4.Справочник для врача и тренера Спортивная медицина Теера спорт. М., 1999

5.Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. М.,фиС, 1976

6.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС., 1970

7.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., ФиС., 1977

8.Питер Твист Хоккей. Теория и практика, Астрель, М., 2006

9.В.А.Третьяк советы юному вратарю, М., Просвещение, 1987

10.А.В.Тарасов детям о хоккее. М.,Просвещение, 1987

11.Теоретическая подготовка ЮНЫХ спортсменов. Пособие для тренеров ДIОСШ под ред. Ю.Ф.Буйлина М., ФиС, 1981

12.Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. М., ФиС, 1978

13.Ю.В.Яйконов Игра и подготовка юного вратаря. М., ФиС, 1999

14.В.А.Бьтстров. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов, М., Терра спорт, 2000

15.Справочник «Все о Спорте». М., ФиС, 1972

16. Деннис, "Ред" Гендрон Деятельность тренера в хоккее / Деннис "Ред" Гендрон, Верн Стенленд. - М.: Олимпийская литература, 2013. - 208 c.

17. Квашнин, К. Русский хоккей / К. Квашнин, Я. Колодный. - М.: М.,Л.: Физкультура и спорт, 2015. - 192 c.

18. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.

19. Даккорд, Б. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Даккорд. - М.: Олимпийская литература, 2013. -264 c.

20. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект). - М.: Человек, 2012. - 344 c.

21. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2001. - 144 c.

