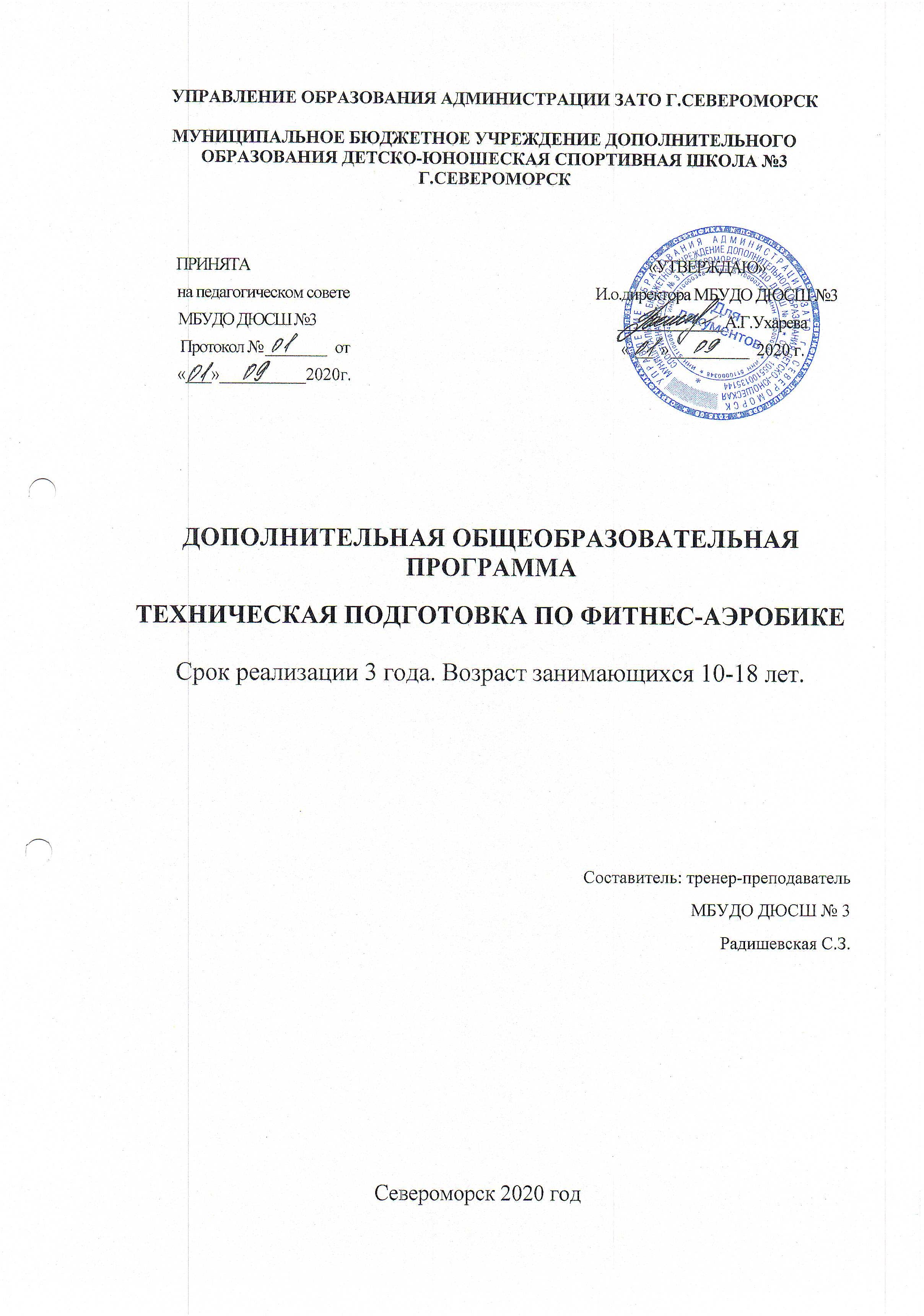
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК**

**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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Срок реализации 3 года. Возраст занимающихся 10-18 лет.

Составитель: тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ № 3 Агадашов Э.Б.о.

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 «Техническая подготовка по хоккею с шайбой» на 2020-2021 учебный год:

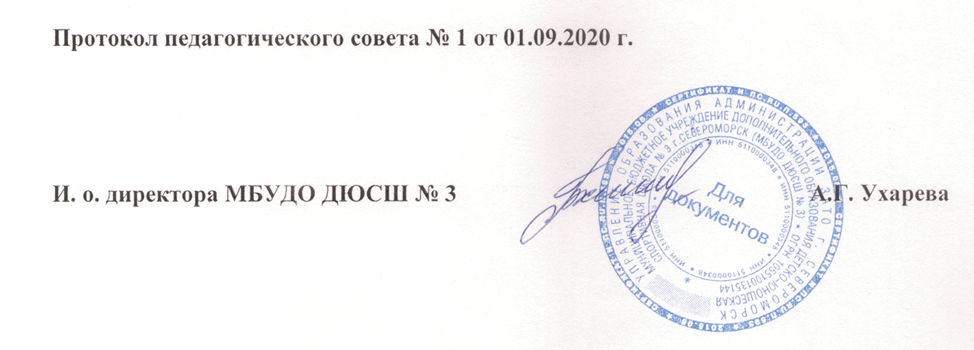
1. Обновить содержание пункта 2.4. Практические занятия:

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.: Олимпийскаялитература, 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»

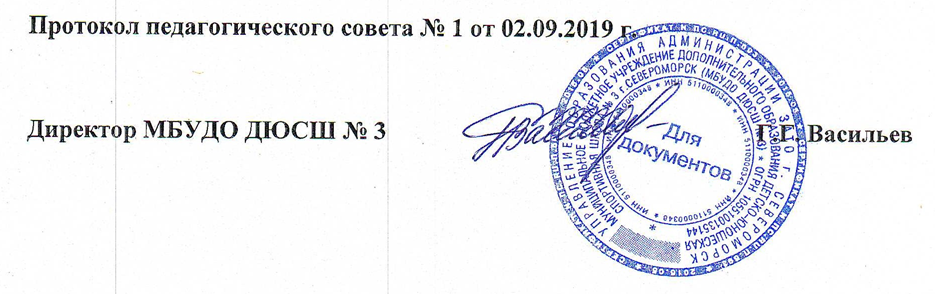
Внести изменения в программу «Техническая подготовка по хоккею с шайбой» на 2019-2020 учебный год:

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»

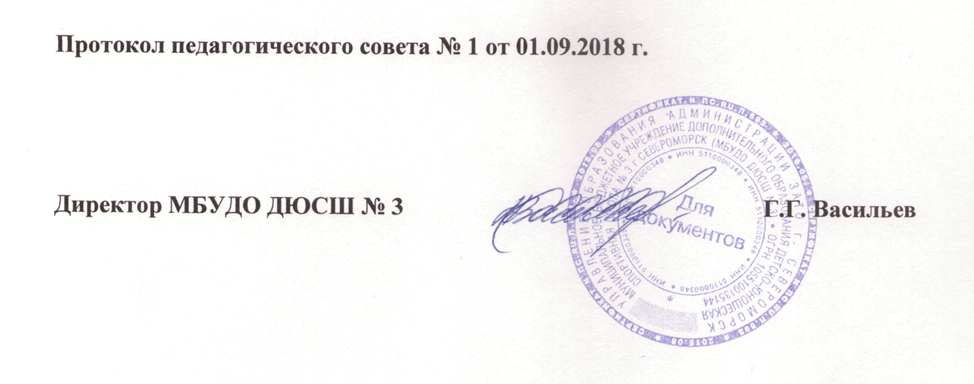
Внести изменения в программу «Техническая подготовка по хоккею с шайбой» на 2018-2019 учебный год:

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. Организационно-методические указания……………………………………………..6

2. Методическая часть ………………………………………………………………………7

2.1. Методика реализации программы……………………………………………………...8

2.2. Структура занятий………………………………………...............................................9

2.3. Теоретическая подготовка ……………………………………………………………10

2.4. Практическая подготовка……………………………………………………………...12

2.5. Специально - техническая подготовка……………………………………………….15

2.6. Тактическая подготовка……………………………………………………………….17

2.7. Психологическая подготовка………………………………………………………….19

2.8. Воспитательная работа ………………………………………………………………..23

2.9. Восстановительные мероприятия ……………………………………………………24

2.10. Контроль за подготовкой хоккеистов……………………………………………….25

2.11. Инструкторская и судейская практика……………………………………………...26

2.12. Медицинское обеспечение и медицинский контроль ……………………………..27

2.13. Дидактическое и техническое оснащение занятий ………………………………...28

3. Система контроля и зачетные требования……………………………………………..29

Перечень информационного обеспечения ………………………………………………..32

**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 по хоккею с шайбой;
* укрепление здоровья и улучшение физического развития;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений;
* приобретение разносторонней физической подготовленности;
* достижение детьми такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
* 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.

***Практическая значимость***: программа рассчитана на возраст учащихся от 10 до 18 лет, может использоваться тренерами-преподавателями спортивных школ.

Срок реализации программы 3 года (312 часов в год). Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

***Ожидаемый результат:***

* совершенствование двигательных умений и навыков по хоккею с шайбой;
* укрепление здоровья детей;
* овладение теоретическими и практическими знаниями;
* выполнение «положительной» сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП согласно возраста;
* совершенствование нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;
* совершенствование умения работать в команде;
* совершенствование опыта соревновательной деятельности различных уровней.

**1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план подготовки хоккеистов — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации — как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполняемым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, 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 многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейших ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является 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 спортсменов по хоккею с шайбой**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блока** | **Год обучения** | **min возраст** | **min число учащихся** | **Max количество учебных часов в неделю** | **Требования по ОФП и СФП к концу учебного года** |
| Техническая подготовка | 1 год | 10 | 12 | 6 | Выполнение норм ОФП и СФП. |
| 2 год | 11 | 10 | 6 | Выполнение норм ОФП и СФП. |
| 3 год | 12 | 10 | 6 | Выполнение норм ОФП и СФП. |

**Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий ДЮСШ**

(на 52 недели занятий)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Виды подготовки*** | ***Техническая подготовка*** | | |
| ***1 г. о.*** | ***2 г. о.*** | ***3 г. о.*** | |
| *Теоретическая* | *20* | *20* | *20* | |
| *Общая физическая* | *88* | *88* | *88* | |
| *Специально-физическая* | *90* | *90* | *90* | |
| *Технико-тактическая* | *104* | *104* | *104* | |
| *Восстановительные мероприятия* | *+* | *+* | *+* | |
| *Инструкторская и судейская практика* | *+* | *+* | *+* | |
| *Контрольные испытания* | *10* | *10* | *10* | |
| *Всего часов за 52 недели* | *312* | *312* | *312* | |

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

**Условия перевода занимающихся на следующий блок многолетней подготовки**

Технический блок формируется из спортсменов, прошедших необходимую подготовку на предыдущих блоках и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке.

Перевод по годам обучения на этом блоке осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке.

Решением тренерского совета допускается зачисление одаренных и талантливых детей на техническую подготовку после сдачи ими контрольных нормативов по ОФП (на базовой подготовки); ОФП и СФП (на технической подготовке) и медицинской справки о состоянии здоровья.

Каждый блок характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

**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 годом обучения, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В хоккейных клубах высокой квалификации, на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годичного цикла.

В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед каждым годом обучения 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.

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

На соревновательных этапах (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 по программе технической подготовки 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 и 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 (специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

• Невербальные команды

• Просмотр видео-фото-материалов

**3. Практические методы:**

• Методы разучивания специально-подготовительных упражнений

• 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

• Соревновательное

• Лекция-беседа

**5. Методы обучения:**

• 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

**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 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.

В группах «технической подготовки» для теоретической 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: 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.

***Тема № 2: 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.

***Тема № 3: Основы техники и технической подготовки.***

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеистов 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; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

***Тема № 4: Основы тактики и тактической подготовки.***

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных 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 неравных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

***Тема № 5: 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.

***Тема № 6: 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 № 7: Психологическая подготовка хоккеистов.***

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности и межличностных отношений в коллективе, а также психологических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно- психологическому восстановлению спортсмена.

***Тема № 8: 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.

***Тема № 9: 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 введению 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-З часа до матча, продолжительностью не более 30минуг. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

**2.4. 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-ФИЗИЧЕСКАЯ 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 взрывной силы.**

· Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела.

· Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями.

· Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад.

· Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке;

· Броски шайбы на дальность.

· Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея.

· Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.

· Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью.

· Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках.

· Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

· Упражнения со штангой весом до 60% от максимального.

· Беговые упражнения с отягощениями.

· Броски утяжелённой шайбы (до 400 грамм).

· Бег вверх по лестнице

**Упражнения для развития быстроты.**

· Пробегание коротких отрезков от 60 до 100 метров из различных направлениях.

· Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.

· Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд).

· Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.

· Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой).

· Броски шайбы поточно в борт на время.

· Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

**Упражнения для развития выносливости.**

· Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.).

· Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).

· Кросс 5-6 км.

· Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

· Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-15 мин.; число серий 2-3).

· Игры на поле для хоккея с мячом.

**Упражнения для развития ловкости.**

· Эстафеты с предметами и без предметов.

· Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

· Прыжки на коньках через препятствия.

· Падения и подъёмы.

· Игра клюшкой стоя на коленях.

· Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

· Преодоление полосы препятствий.

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.

**Упражнения для развития гибкости.**

· Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями.

· Шпагат, полушпагат.

· Упражнения с клюшкой с партнёром.

· «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

**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.

**Подготовка вратаря**

Вратарь в хоккейной команде - это особая, значимая фигура. От уровня его игровой деятельности во многом зависит результат игры команды. Вместе с тем структура и содержание соревнова­тельной деятельности вратаря значительно отличаются от полево­го игрока и вызывают целесообразность отдельного изучения тех­ники, тактики и методики его подготовки.

**Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря.**

Входе игры вратарь преимущественно находится в основной стойке. Она обеспечивает хорошую устойчивость и го­товность вратаря к защите ворот и позволяет ему свободно пере­мещаться в различных направлениях. Основная стойка характе­ризуется следующими положениями звеньев тела: ноги слегка рас­ставлены, согнуты в коленях, стопа несколько развернута носка­ми наружу, туловище наклонено вперед так, что проекция плеч находится на уровне колена, голова чуть подана вперед и держится прямо, центр масс тела приходится на середину лезвия коньков. Клюшку вратарь держит более сильной рукой в том месте, где нижняя плоская часть переходит в рукоятку, при этом крюк клюш­ки всей нижней плоскостью касается льда перед коньками. Рука с ловушкой несколько согнута в локтевом суставе и опущена вниз ладонью вперед. Мышцы плечевого пояса расслаблены.

В зависимости от игровой ситуации вратарь несколько изменя­ет основную стойку на более низкую или более высокую.

**Передвижение вратаря**

Своевременный и рациональный выбор позиции вратарем за­висит от техники его передвижения на коньках. Существует несколь­ко основных способов передвижения: приставными шагами, выпа­дами со скольжением, спиной вперед, торможения.

*Приставными шагами*вратарь перемещается на небольшое расстояние, вдоль ворот, боком вперед, вправо и влево. Для это­го (если передвижение вправо) выполняется толчок левой ногой внутренним ребром лезвия конь­ка, а скольжение осуществляет­ся на правом коньке, располо­женном перпендикулярно линии направления движения. После выполнения толчка центр массы тела переносится на скользящую ногу, а толчковая нога быстро подтягивается к скользящей для того, чтобы между щитками не было большого просвета. При подтягивании толчковую ногу не следует поднимать высоко. Таким же образом осуществляется пе­редвижение влево.

При передвижении приставными шагами туловище вратаря рас­полагается перпендикулярно воображаемой линии, соединяющей середину линии ворот и шайбу.

*Выпадами со скольжением*вратарь передвигается вперед и в сторону - вперед. Для этого он, выполняя толчок одной ногой и не­сколько развернув ее носком наружу, одновременно делает выпад второй и скользит на коньке в направлении движения. Толчковая нога быстро подтягивается к скользящей, не отрываясь ото льда.

*Передвижение спиной вперед*осуществляется за счет поперемен­ных толчков левой и правой ногой, не отрывая коньков ото льда.

Отталкивание производится внутренним ребром лез­вия конька, путем резкого выпрямления ноги в коленном и голе­ностопном суставах и отведения пятки наружу, перенося центр масс тела на скользящую ногу. Заканчивается отталкивание пере­дней частью конька.

*Торможения (остановки)*вратарь обычно выполняет на одном коньке передней (относительно направления движения) ноги. Тор­можение осуществляется на внутреннем ребре конька, разверну­того перпендикулярно или под углом к направлению движения.

В процессе игры для контролирования пространства перед во­ротами и надежной их защиты вратарь использует все рассмот­ренные передвижения в различных сочетаниях.

**Ловля и отбивание шайбы**

При защите ворот шайбу, брошенную противником, вратарь ловит или отбивает руками (ловушкой, «блином», предплечьем, плечом), ногами (щитками, коньками), туловищем (грудью, жи­вотом) и клюшкой. Шайбу, брошенную надо льдом в сторону руки, свободной от клюшки, вратарь обычно ловит ловушкой, по­тому что движение рукой быстрее и проще, чем другими звенья­ми тела, к тому же после удачного выполнения этого приема шай­бой перестает владеть противник.

При ловле шайбы ловушкой вратарь мгновенно, определяя и контролируя направление ее полета, встречает шайбу ловуш­кой с открытой ладонью.

Как только шайба попада­ет в ловушку, она прикрывает­ся большим пальцем. Гашение скорости летящей шайбы и пре­дотвращение ее отскока осу­ществляются за счет амортизи­рующих свойств кисти руки и материала самой ловушки. Лов­ля шайбы ловушкой, летящей в верхнюю часть ворот, осуществляется движением руки снизу вверх. При этом амплитуда движения кисти с ловушкой зависит от на­правления полета шайбы и регулируется сгибанием руки в локте­вом и высотой ее подъема в плечевом суставе.

При отбивании шайбы «блином» вратарь коротким и быст­рым движением в сторону отражает шайбу в угол площадки или за линию ворот. При этом важно, чтобы «блин» в момент сопри­косновения его с шайбой был несколько развернут под тупым углом к линии полета шайбы. Иногда шайбу, брошенную с близ­кого расстояния, целесообразно парировать предплечьем или плечом, так как поймать ловушкой или отбить «блином» можно не успеть. Если шайба летит на туловище, ее следует принять на живот или грудь, в момент касания туловища шайбой тут же прижать ее ловушкой.

Шайбу, скользящую по льду, вратарь отражает клюшкой и под­страховывает ее ногой, выполняя полувыпад. Если шайба сколь­зит в сторону ловушки, то ее отражение клюшкой подстраховыва­ется ловушкой.

При отбивании шайбы клюшкой в процессе передвижения вратаря крюк должен всегда касаться льда всей нижней плоскостью.

Шайбу, скользящую по льду и низко летящую надо льдом, вратарь парирует щитком, ле­жащим на льду всей боковой плоскостью.

Этот прием более надежен, так как при его выполнении перекрыва­ется большее пространство во­рот и затрачивается меньше времени.

В современном хоккее боль­шее значение приобретает игра вратаря клюшкой, и не только рас­смотренные приемы отбивания шайбы. Важное значение имеет уме­ния вратаря: перехватить клюшкой шайбу, адресованную нападающему противника; остановить клюшкой шайбу, скользящую за воротами, и дать нацеленную передачу партне­ру; выбить шайбу у противника, выбрав момент, когда он несколько ослабил над ней контроль; первым подобрать шайбу, проброшенную противником в лицевой борт, и точ­ной передачей (возможно острой) начать контратаку.

**2.6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

*Тактика игры вратаря.* Анализ игры высококвалифицированных вратарей показал, что их игра в основном носит оборонительный характер и лишь в минимальном объеме (около 1%) вратари участвуют в атакую­щих действиях. Наибольший объем в оборонительных действиях приходится на индивидуальные тактические действия, связанные с выбором позиции в воротах и передвижениями (89,3%), а также ловлей и отражением шайбы (7,7%).

*Выбор позиции и передвижения.*Основополагающим при выбо­ре позиции вратарем является нахождение шайбы относительно во­рот. Если шайба находится напротив ворот, вратарь располагает­ся по центру. Если на границе площади ворот сбоку или за ними, вратарь располагается у ближней к шайбе стойки.

При нахождении шайбы в зоне перед воротами вратарь должен занимать позицию на границе площади ворот, при этом фронталь­ная плоскость плеч должна быть перпендикулярна воображаемой линии, соединяющей центр ворот с шайбой.

Когда шайба находится за линией ворот, вратарь располага­ется у ближней к шайбе стойки. В этом случае он коньком, щит­ком и локтем касается стойки так, чтобы между ним и стойкой не было просвета. Клюшку вратарь держит так, чтобы ее крюк ка­сался льда всей плоскостью и находился перед ногами. В таком положении вратарь готов отразить любой бросок или перехва­тить передачу, следующую нападающему противника. Если по­зиция вратарем выбрана неправильно, шайба может оказаться в воротах после отскока от конька, клюшки, щитка или тулови­ща вратаря. Когда шайба находится за воротами, вратарь также располагается у ближней к шайбе стойки, надежно защищая угол ворот. При этом он должен внимательно следить за передвиже­ниями игроков и шайбы. Выполняет он это за счет поворота го­ловы, так как туловище должно быть обращено в поле. При перемещении шайбы на другую сторону вратарь быстро передвигает­ся вдоль ворот к другой стойке с тем, чтобы успеть занять там надежную позицию и предотвратить взятие ворот. При вбрасы­вании шайбы в центре поля вратарь занимает позицию на линии площади ворот посередине.

Если шайба вбрасывается в средней зоне или зоне соперника, вратарь занимает позицию на линии площади ворот напротив точ­ки вбрасывания шайбы, хотя противник непосредственно и не угрожает воротам. После розыгрыша шайбы вратарь передвига­ется в площади ворот в зависимости от ситуации.

При вбрасывании шайбы в зоне защиты вблизи ворот вратарь занимает позицию на линии площади ворот напротив точки вбра­сывания шайбы, а не у стойки ворот. Такая позиция позволяет бо­лее надежно защитить ворота в случае, если противник выиграл шайбу. Даже если он отыграет партнеру, находящемуся на удар­ной позиции, вратарю из такого положения более удобно и опера­тивно передвинуться вслед за шайбой и занять позицию напротив хоккеиста, принимающего передачу.

При вбрасывании вратарь сосредоточивает внимание на шайбе и реально оценивает возможные действия противника в случае вы­игрыша или шайбы. Поэтому в момент вбрасывания он всегда дол­жен быть готов вступить в игру. Для уменьшения угла обстрела вратарь должен выкатываться навстречу игроку, выполняющему бросок с сомкнутыми щитками.

*Ловля и отбивание шайбы.*При атаке ворот противником пря­мо-спереди вратарь несколько выкатывается навстречу, сокращая углы обстрела, и должен быть готов отразить шайбу, летящую в различные сектора. При броске шайбы в нижний угол со стороны ловушки вратарь отбивает ее клюшкой, страхуя ногой и ловуш­кой. Если шайба брошена в нижний угол со стороны клюшки, вра­тарь отражает ее крюком клюшки, подстраховывая ногой. Шай­бу, брошенную верхом в сторону руки, свободной от клюшки, вра­тарь ловит ловушкой, а шайбу, летящую со стороны клюшки, от­бивает «блином». Шайбу, летящую низко надо льдом, иногда це­лесообразно отбивать щитками, а шайбу, брошенную в среднюю зону ворот, вратарь ловит на туловище и сразу прижимает ее ло­вушкой.

При атаке ворот противником сбоку вратарь, выкатываясь чуть навстречу, прикрывает ближний от шайбы угол, оставляя несколь­ко открытым дальний. В этом случае наиболее вероятны броски в нижние и верхние дальние углы. Способы защиты ворот от брос­ков сбоку в дальние углы аналогичны рассмотренным.

При выходе нападающего один на один с вратарем вратарь стре­мится своими действиями заставить нападающего раскрыть свои намерения и первым начать движение, после чего вратарь, быстро оценив ситуацию и подготовительные движения противника, вы­полняет соответствующие действия.

*Подготовка вратаря.* Содержание процесса подготовки вратаря значительно отли­чается от подготовки полевого игрока и определяется специфич­ностью его игровой деятельности. Это выражается в большом объеме индивидуальной тренировки и самоподготовки вратарей, в специализированности выполняемых ими тренировочных нагрузок, в направленности и содержании физической, технико-тактичес­кой и психологической подготовки.

**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 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 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 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 построения психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующей рекомендации:

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. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1) Знание терминологии, принятой в хоккее;

2) Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

3) Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;

4) Определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;

5) Составить комплекс упражнений по проведению разминки;

б) Составить конспект занятия и провести его учащимися младших групп под наблюдением тренера.

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

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.

2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи на поле

5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

6. Судить игры в качестве помощника главного судьи.

Выпускники спортивной школы должны получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и Практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ и СДЮШОР.

**2.10. 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 межигровых 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).

**2.11. 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.

**2.12. 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.

**2.13. 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.

