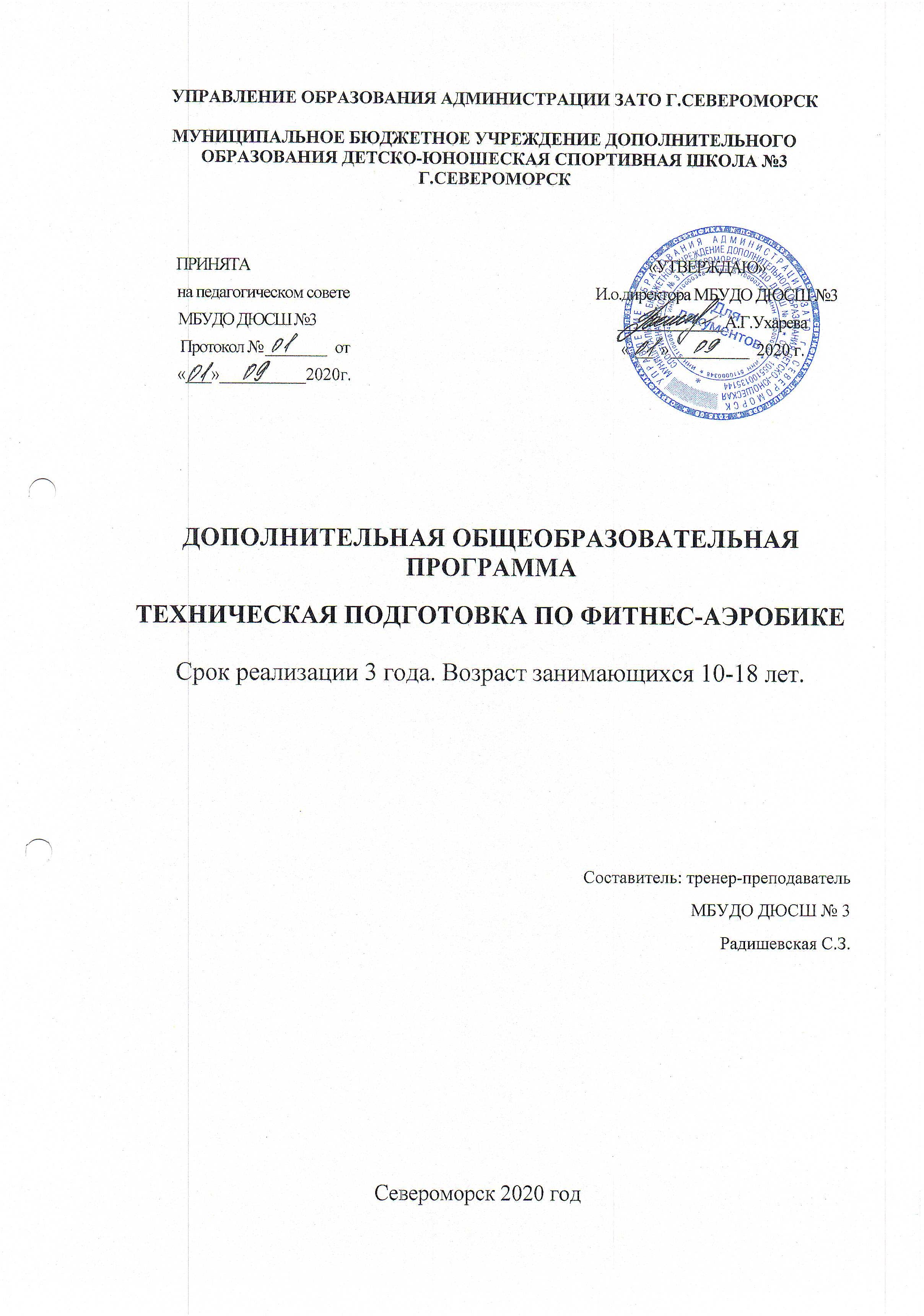
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК**

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

**Г.СЕВЕРОМОРСК**



ПРИНЯТА

на педагогическом совете МБУДО ДЮСШ №3 Протокол № 1от

« 01 » 09 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ**

Срок реализации 1 год. Возраст занимающихся 8-18 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 «Введение в дисциплину хоккей с шайбой 8-18 лет» на 2020-2021 учебный год:

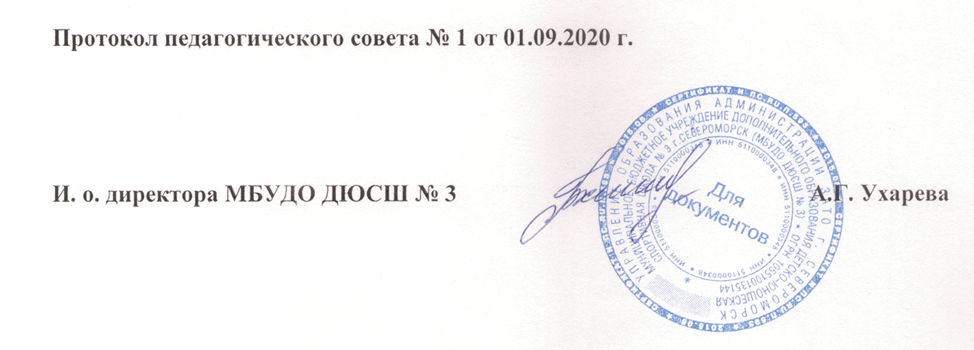
1. Обновить содержание пункта 2.4. Практические занятия:

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»

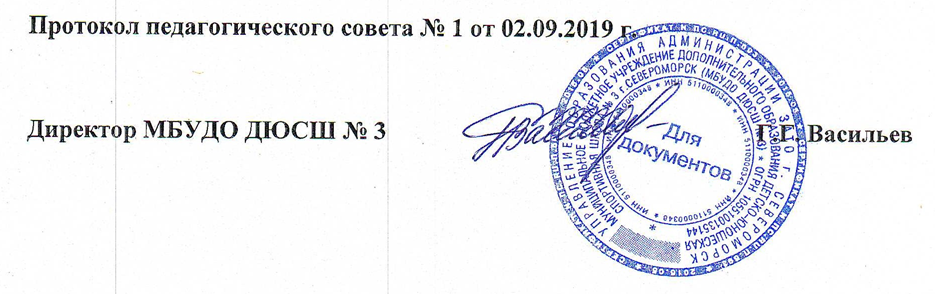
Внести изменения в программу «Введение в дисциплину хоккей с шайбой 8-18 лет» на 2019-2020 учебный год:

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 закона 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»

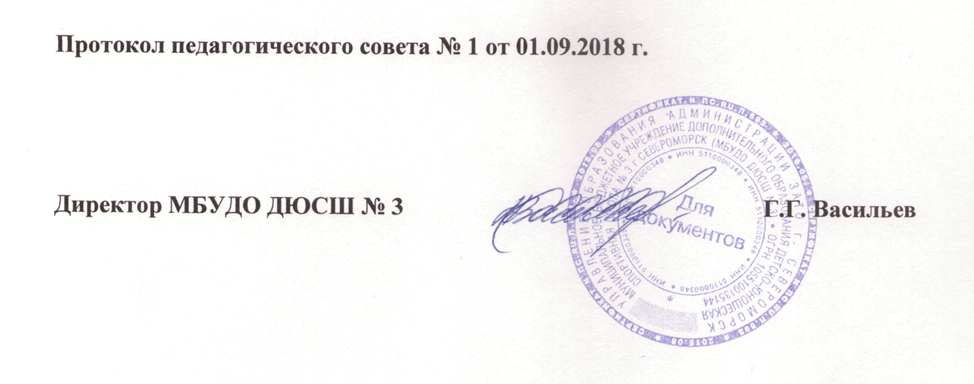
Внести изменения в программу «Введение в дисциплину хоккей с шайбой» на 2018-2019 учебный год:

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………………………………………………8

2.2. Структура занятий………………………………………………………………10

2.3. Теоретическая подготовка ……………………………………………………..11

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

2.5. Техническая подготовка………………………………………………………..19

2.6. Тактическая подготовка………………………………………………………..22

2.7. Психологическая подготовка…………………………………………………..22

2.8. Воспитательная работа ………………………………………………………...26

2.9. Восстановительные мероприятия ……………………………………………..27

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

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

2.12. Дидактическое и техническое оснащение занятий………………………….30

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 максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям хоккеем с шайбой;
* формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
* содействие естественному физическому развитию, укреплению здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний;
* создание условий для реализации программы;
* знакомство с основами техники по хоккею с шайбой.

***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 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.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план подготовки юных хоккеистов — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным 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** | **Мин. возраст** | **Число учащихся** | **Max количество учебных часов в неделю** | **Требования по ОФП и СФП к концу учебного года** | **Разряд к концу учебного года** |
| Введение в дисциплину  (ВВ) | 8 лет | 12-20 | 6 | Индивидуальный прирост показателей по ОФП и СФП | Без требований |

Продолжительность образовательного процесса:

1 год обучения – (3 раза в неделю по 2 часа) х 52 недели – 312 часов;

Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

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 | Физические основы спортивной тренировки | 1 |
| 1.2 | Развитие хоккея в России | 1 |
| 1.3 | Врачебный контроль | 1 |
| 1.4 | Правила игры | 10 |
| 1.5 | Тактическая подготовка | 3 |
| 1.6 | Техническая подготовка | 4 |
| **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 «Введение в дисциплину 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, которые определяются 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.

Для программы «Введение в дисциплину» характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими на годах 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. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

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.

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:**

• 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

**ТИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ».**

*Учебно - тренировочные занятия.* Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 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.

Теоретическая подготовка в группах «Введение в дисциплину» проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе, в паузах отдыха.

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: Физиологические основы спортивной тренировки.***

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

***Тема № 2: Развитие хоккея в России.***

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: Врачебный контроль и самоконтроль.***

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах.

***Тема № 4: Правила игры, организация и проведение соревнований.***

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

***Тема № 5: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 № 6: 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.

**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.

**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.

**Общеподготовительные упражнения**

**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 место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

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

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону:

выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища*. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа., обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

**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 и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, с блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20 — 100м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

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

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

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

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

1) силовые и скоростно-силовые;

2) скоростные;

3) координационные;

4) специальная (скоростная) выносливость;

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

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

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

*Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности* способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируётся шириной коридора.

*Упражнения специальной скоростной направленности*. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

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

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

2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3мин, ЧСС — 190-210 уд./мин.

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

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

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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **8-10 лет** | **11-13 лет** | **14-16 лет** | **17-18 лет** |
| ***1. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.***  *Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.  *Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.  *Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.  ***2. Упражнения для развития координации.***  -Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня.  -Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры.  -Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.  -Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.  -Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.  -Упражнения на брусьях, перекладине, бревне.  -Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.  -Игры и эстафеты с элементами акробатики.  -Катание на лыжах с гор  -Езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.  ***3. Упражнения для развития быстроты.***  -Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; -пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.  -Бег по наклонной дорожке  -Проплывание коротких отрезков на время.  -Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.  ***4. Упражнения для развития силы.***  -Элементы вольной борьбы.  -Упражнения с набивными мячами.  -Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору.  -Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.  -Висы, подтягивание в висе.  -Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера.  -Приседания на одной и двух ногах.  -Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания.  -Упражнения с гантелями, эспандером.  -Упражнения на тренажерах.  ***5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***  Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега.  Многоскоки, прыжки в глубину  Метание гранат и камней.  Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.  Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.  ***6.Упражнения для развития общей выносливости.***  Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров  Кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы.  Спортивные игры.  Бег на лыжах от 5 до 15 километров.  Езда на велосипеде по равнине и в горы.  Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время.  Игры на воде.  **Приемы техники передвижения на коньках.**  **7.** Махи, выпады, приседания на льду.  **8.**Подскоки, прыжки, многоскоки на льду.  **9.**Скольжение в полуприседе, в полном приседе.  **10.**Скольжение в парах с передачей шайбы.  **11**.Скольжение с сопротивлением.  **12.**Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке.  **13**.Основная стойка хоккеиста.  **14.**Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.  **15.** Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая конька ото льда.  **16.** Торможения полуплугом и плугом.  **17.** Падение на колени в движении.  **18.** Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда, переступанием ногами, скрестными шагами | ***1. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.***  *Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.  *Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.  *Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.  ***2. Упражнения для развития координации.***  -Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня.  -Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры.  -Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.  -Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.  -Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.  -Упражнения на брусьях, перекладине, бревне.  -Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.  -Игры и эстафеты с элементами акробатики.  -Катание на лыжах с гор  -Езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.  ***3. Упражнения для развития быстроты.***  -Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; -пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.  -Бег по наклонной дорожке  -Проплывание коротких отрезков на время.  -Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий  ***4. Упражнения для развития силы.***  -Элементы вольной борьбы.  -Упражнения с набивными мячами.  -Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору.  -Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.  -Висы, подтягивание в висе.  -Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера.  -Приседания на одной и двух ногах.  -Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания.  -Упражнения с гантелями, эспандером.  -Упражнения на тренажерах.  ***5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***  Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега.  Многоскоки, прыжки в глубину  Метание гранат и камней.  Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.  Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.  ***6.Упражнения для развития общей выносливости.***  Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров  Кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы.  Спортивные игры.  Бег на лыжах от 5 до 15 километров.  Езда на велосипеде по равнине и в горы.  Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время.  Игры на воде.  **Приемы техники передвижения на коньках.**  **7.** Махи, выпады, приседания на льду.  **8.**Подскоки, прыжки, многоскоки на льду.  **9.**Скольжение в полуприседе, в полном приседе.  **10.**Скольжение в парах с передачей шайбы.  **11**.Скольжение с сопротивлением.  **12.** Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая конька ото льда.  **13.** Торможения полуплугом и плугом.  **14.** Падение на колени в движении.  **15.** Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда, переступанием ногами, скрестными шагами  **16**.Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.  **17**.Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.  **18**. Торможение с поворотом туловища на 90 гр. на одной и двух ногах.  **19.** Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении.  ***Приемы техники владения клюшкой и шайбой.***  **20**. Основные способы держания клюшки (хваты).  **21.** Ведение шайбы на месте, движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.  **22**. Обводка соперника на месте и в движении.  **23.** Финт клюшкой.  **24.** Обучение основной стойке вратаря.  ***Приемы индивидуальных тактических действий.***  **25.**Скоростное маневрирование и выбор позиции.  **26.**Дистанционная опека.  ***Приемы групповых тактических действий.***  **27**.Страховка, переключение.  ***Тактика игры вратаря, выбор позиции в воротах.***  **28.**Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве, выбор позиции при позиционной атаке противника. | ***1. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.***  *Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.  *Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.  *Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.  ***2. Упражнения для развития координации.***  -Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня.  -Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры.  -Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.  -Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.  -Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.  -Упражнения на брусьях, перекладине, бревне.  -Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.  -Игры и эстафеты с элементами акробатики.  -Катание на лыжах с гор  -Езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.  ***3. Упражнения для развития быстроты.***  -Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; -пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.  -Бег по наклонной дорожке  -Проплывание коротких отрезков на время.  -Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий  ***4. Упражнения для развития силы.***  -Элементы вольной борьбы.  -Упражнения с набивными мячами.  -Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору.  -Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.  -Висы, подтягивание в висе.  -Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера.  -Приседания на одной и двух ногах.  -Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания.  -Упражнения с гантелями, эспандером.  -Упражнения на тренажерах.  ***5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***  Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега.  Многоскоки, прыжки в глубину  Метание гранат и камней.  Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.  Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.  ***6.Упражнения для развития общей выносливости.***  Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров  Кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы.  Спортивные игры.  Бег на лыжах от 5 до 15 километров.  Езда на велосипеде по равнине и в горы.  Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время.  Игры на воде.  ***Приемы техники передвижения на коньках.***  **7.**Повороты в движении на 180 и 360 гр.  **8.**Выпады и глубокие приседания на одной и двух ногах.  **9.**Старты с различных положений с последующими рывками в заданном направлении.  **10.**Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении.  ***Приемы техники владения клюшкой и шайбой.***  **11.**Обводка соперника на месте и в движении.  **12**.Длинная обводка.  **13.**Короткая обводка.  **14.** Финт с изменением скорости движения, головой и туловищем.  **15**. Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) и коротким (кистевым).  **16.** Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника.  ***Приемы техники вратаря.***  ***17.*** Обучение основной, низкой и высокой стойке вратаря.  **18.** Т-образное скольжение.  ***Ловля шайбы у вратаря.***  **19**.Ловля шайбы ловушкой стоя на месте.  **20**.Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках.  ***Техника игры вратаря.***  ***21.***Ловля шайбы ловушкой в шпагате.  ***Отбивание шайбы.***  **22.**Отбивание шайбы блином стоя на месте, с одновременным движением в сторону на параллельных коньках, с падением на одно колено.  **23.**Отбивание шайбы коньком, клюшкой, клюшкой и с падением на одно и два колена.  ***Приемы индивидуальных тактических действий.***  **24.**Контактная опека  **25.**Отбор шайбы перехватом, клюшкой.  ***Приемы групповых тактических действий.***  ***26.*** Спаренный отбор шайбы.  ***Тактика игры вратаря, выбор позиции в воротах.***  **27.**Прижимание шайбы.  **28.**Перехват и остановка шайбы. | ***1. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.***  *Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.  *Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.  *Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.  ***2. Упражнения для развития координации.***  -Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня.  -Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры.  -Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.  -Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.  -Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.  -Упражнения на брусьях, перекладине, бревне.  -Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.  -Игры и эстафеты с элементами акробатики.  -Катание на лыжах с гор  -Езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.  ***3. Упражнения для развития быстроты.***  -Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; -пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.  -Бег по наклонной дорожке  -Проплывание коротких отрезков на время.  -Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий  ***4. Упражнения для развития силы.***  -Элементы вольной борьбы.  -Упражнения с набивными мячами.  -Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору.  -Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.  -Висы, подтягивание в висе.  -Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера.  -Приседания на одной и двух ногах.  -Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания.  -Упражнения с гантелями, эспандером.  -Упражнения на тренажерах.  ***5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***  Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега.  Многоскоки, прыжки в глубину  Метание гранат и камней.  Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.  Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.  ***6.Упражнения для развития общей выносливости.***  Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров  Кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы.  Спортивные игры.  Бег на лыжах от 5 до 15 километров.  Езда на велосипеде по равнине и в горы.  Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время.  Игры на воде.  ***Приемы техники передвижения на коньках.***  **7.**Кувырок в движении.  **8.**Падение на грудь и бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.  **9.**Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости  **10.**Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.  ***Приемы техники владения клюшкой и шайбой.***  **11.**Силовая обводка.  **12.**Обводка с применением обманных действий-финтов.  **13**.Финт на бросок и передачу шайбы.  **14.**Финт-ложная потеря шайбы.  **15.** Удар шайбы с длинным замахом и коротким.  ***16.*** Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем, остановка и толчок соперника плечом.  ***Приемы техники вратаря.***  **17.**Передвижения короткими шагами.  **18**.Повороты в движении на 180 и 360 гр. в основной стойке вратаря.  **19.**Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков ото льда и с переступанием.  ***Ловля шайбы у вратаря.***  **20**.Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону Т-образным скольжением.  **21.**Ловля шайбы ловушкой с падением на одно и два колена.  ***Техника игры вратаря.***  ***22.*** Ловля шайбы на блин, грудь стоя, с падением на колени.  ***Отбивание шайбы.***  **23**.Отбивание шайбы щитками в шпагате, целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки, отбивание шайбы щитками с падением на бок.  ***Приемы индивидуальных тактических действий.***  **24.**Отбор шайбы с применением силовых единоборств.  ***Приемы групповых тактических действий.***  **25.**Взаимодействие защитников с вратарем.  ***Тактика игры вратаря, выбор позиции в воротах.***  **26**.Выбрасывание шайбы  **27**.Взаимодействие с игроками защиты при обороне  **28.**Взаимодействие с игроками при контратаке |

**2.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

*Приемы техники передвижения на коньках:*

-передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке

-основная стойка хоккеиста

-скольжение на двух коньках с опорой руками на стул

- скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой

-скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот

-бег скользящими шагами

-повороты по дуге влево и вправо, не отрывая конька ото льда

- повороты по дуге толчками одной ноги

- повороты по дуге переступанием двух ног

- повороты вправо и влево скрестными шагами

-торможения полуплугом и плугом

-старт с места лицом вперед

-бег короткими шагами

-торможение с поворотом туловища на 90 гр. на одной и двух ногах

-бег с изменением направления скрестными шагами

-прыжки толчком одной и двумя ногами

-бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда

- бег спиной вперед переступанием ногами

- бег спиной вперед скрестными шагами

-повороты в движении на 180 и 360 гр.

-выпады и глубокие приседания на одной и двух ногах

-старты с различных положений с последующими рывками в заданном направлении

-падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении

-кувырок в движении

-падение на грудь и бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении

-комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости

- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

*Приемы техники владения клюшкой и шайбой:*

-основная стойка хоккеиста

-основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий

-ведение шайбы на месте

-широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу

-ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы

-ведение шайбы дозированными толчками вперед

-короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки

- ведение шайбы коньками

- ведение шайбы в движении спиной вперед

-обводка соперника на месте и в движении

-длинная обводка

-короткая обводка

-силовая обводка

-обводка с применением обманных действий-финтов

-финт клюшкой

- финт с изменением скорости движения

- финт головой и туловищем

- финт на бросок и передачу шайбы

- финт-ложная потеря шайбы

-бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)

- бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)

-удар шайбы с длинным замахом

- удар шайбы с коротким замахом

-бросок-подкидка

-броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы

-броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы

-броски шайбы с неудобной стороны

-остановки шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем

-прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям

-отбор шайбы клюшкой способом выбивания

- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника

- отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем, остановка и толчок соперника плечом

- остановка и толчок соперника грудью

- остановка и толчок соперника задней частью бедра

-отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой

*Приемы техники вратаря:*

-обучение основной стойке вратаря

-обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому

-приемы техники передвижения на коньках

-передвижения на параллельных коньках

-Т-образное скольжение

-передвижение вперед выпадами

-торможение плугом и полуплугом

- торможение на параллельных коньках

-передвижения короткими шагами

-повороты в движении на 180 и 360 гр. в основной стойке вратаря

-бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков ото льда и с переступанием

*Ловля шайбы у вратаря:*

-ловля шайбы ловушкой стоя на месте

- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках

- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону Т-образным скольжением

- ловля шайбы ловушкой с падением на одно и два колена

*Техника игры вратаря:*

- ловля шайбы ловушкой в шпагате

- ловля шайбы на блин

- ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени

*Отбивание шайбы:*

-отбивание шайбы блином стоя на месте

- отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону на параллельных коньках

- отбивание шайбы блином с падением на одно колено

- отбивание шайбы коньком

- отбивание шайбы клюшкой

- отбивание шайбы клюшкой и с падением на одно и два колена

-целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки

- целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки и с падением на одно и два колена

-отбивание шайбы щитками стоя и с падением на одно и два колена

- отбивание шайбы щитками в шпагате

- целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки

-отбивание шайбы щитками с падением на бок

*Владение клюшкой и шайбой:*

-выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении

-остановка шайбы клюшкой с падением на одно и два колена

- остановка шайбы клюшкой у борта

-выбрасывание шайбы клюшкой по борту

-бросок шайбы на дальность и точность

-передача шайбы клюшкой по льду рукой

- передача шайбы подкидкой

-ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой и двумя

**2.6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

*Приемы индивидуальных тактических действий:*

-скоростное маневрирование и выбор позиции

-дистанционная опека

-контактная опека

-отбор шайбы перехватом

-отбор шайбы клюшкой

- отбор шайбы с применением силовых единоборств

-ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, и на бок

*Приемы групповых тактических действий:*

-страховка

-переключение

-спаренный отбор шайбы

-взаимодействие защитников с вратарем

*Тактика игры вратаря, выбор позиции в воротах:*

-выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве

- выбор позиции при позиционной атаке противника

-прижимание шайбы

-перехват и остановка шайбы

-выбрасывание шайбы

-взаимодействие с игроками защиты при обороне

- 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 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 нервно-психического 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 ТЕХНИЧЕСКОЕ 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**

По завершению программы обучающиеся сдают контрольные нормативы, что и является итогом освоения программы.

Для оценки общей физической подготовки групп применяются следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места.

2. Поднимание туловища.

3. Бег 60 м.

4. Бег 300 м.

Для оценки специальной физической подготовки на льду применяются:

1.Бег 20м на коньках.

2.Бег 20м спиной вперед на коньках.

3.Бег лицом вперед по малой восьмерке.

4.Обводка 3х стоек с последующим броском в ворота.

**Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов**

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

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

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений каждого игрока и команды, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003г.).

**Оценка тренировочной деятельности.**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполнений тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности — ее напряженность(в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количества:

• Тренировочных занятий;

• Тренировочных дней;

• Часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для наиболее объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

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

**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 и технической подготовленности

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 (на льду)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8 лет** | | | **9-10 лет** | | | | **11-12 лет** | | | **13-14 лет** | | | **15-16 лет** | | | **17-18 лет** | | |
| **Бег 20м на коньках** | зачет | | | зачет | | | | зачет | | | зачет | | | зачет | | | зачет | | |
| **Бег 20м спиной вперед на коньках** | зачет | | | зачет | | | | зачет | | | зачет | | | зачет | | | зачет | | |
| **Бег лицом вперед по малой восьмерке** | зачет | | | зачет | | | | зачет | | | зачет | | | зачет | | | зачет | | |
| **Обводка 3х стоек с последующим броском шайбы в ворота** | зачет | | | зачет | | | | зачет | | | зачет | | | зачет | | | зачет | | |

**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.

