



## ВВЕДЕНИЕ

Программа составлена в соответствии Уставом МБУДО ДЮСШ «Ногинец» на основе «Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных-правовых документов: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей», "Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и других подзаконных актов.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в секции хоккея с шайбой МБУДО ДЮСШ «Ногинец».

**Основными задачами реализации Программы является:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — хоккей;
- выявление, отбор одаренных детей;
- подготовка спортивного резерва;
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 9 — 18 лет.

Период освоения программы - 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

**принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

**принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

**принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Хоккей с шайбой** — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 61 x 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды – пять человек и вратарь.

Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив (2 скамейки для оштрафованных игроков). Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

Конструкция ворот: ширина — 1,83 м (6 футов), высота — 1,22 м (4 фута), наружный диаметр стоек — 5 см. Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму.

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. д. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

В рамках VII летних Олимпийских игр (1920 год, Антверпен, Бельгия) состоялся первый Олимпийский турнир по хоккею. В программе зимних Олимпийских игр хоккей с шайбой присутствует с самой первой Олимпиады (1924 год, Шамони, Франция).

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит из таких периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам

приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении.

Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно - двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно - сосудистую и нервную систему, опорно - двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен к такого рода физическим и психо-эмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс который представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Основными целями ДЮСШ, является подготовка спортивного резерва и всесторонне, гармоническое развитие детей и подростков в связи с чем, для достижения этих целей на каждом этапе спортивной подготовки обеспечивается решение конкретного ряда задач. А именно:

**Этап начальной подготовки** — систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, развитие физических и воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Тренировочный этап** (этап спортивной специализации) — улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по хоккею.

*Таблица № 1*

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
Этап начальной подготовки (НП)	До 3 лет			
Тренировочный этап (Т)	Начальная специализация 2 года			
	Углубленная специализация 3 года	13		

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель занятий в учебном году и 6-ти недель самоподготовки или участия в тренировочных сборах

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Учебный план составлен в академических часах.

### Учебный план отделения хоккея

Предметные области	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
			До двух лет		Свыше двух лет		
	1 г.	2 и выше	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теория и методика физической культуры и спорта							
Общая физическая подготовка							
Специальная физическая подготовка							
Избранный вид спорта							
Всего часов в год:							

**Таблица № 3 Максимальные объёмы тренировочной нагрузки**

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
			До двух лет		Свыше двух лет		
	1 год	Свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю							
Количество занятий в неделю (/максимальное)							

Общее количество часов в год							
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

**Таблица № 4 Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

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

**Таблица № 5 Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	2	2	2	2
Всего игр	12	20	46	58

### **СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

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

В определенной мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных хоккеистов, практикуется в детских и юношеских спортивных школах на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Что же касается этапов предварительной и начальной подготовки, то построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап (этап предварительной подготовки) включает в себя 3 года обучения. Особенность этого этапа — работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс целесообразно начинать с августа и заканчивать

в мае.

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки. Динамика распределения нагрузок по годам этапа предварительной подготовки говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого к третьему году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых на первом году обучения к более сложным на третьем году обучения. На начальном этапе многолетней подготовки, также как и на предварительном этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (ме-зо)циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

Таблица № 6

## Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (ОФП)	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
		до года	свыше года		до 2-х лет		свыше 2-х лет		
			1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теоретическая	10	10	16	14	32	32	48	52	52
Общая физическая	82	82	102	102	110	122	124	140	156
Специальная физическая	40	40	64	64	94	110	132	150	166
Техническая	52	52	86	86	106	122	118	132	148
Тактическая	40	40	60	60	82	100	108	124	140
Игровая	40	40	68	68	82	100	124	142	158
Контрольные и календарные игры	12	12	18	20	46	58	82	88	100
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	+	+	+	+	+
Контрольные испытания	-	+	+	+	+	+	+	+	+
Медицинское обследование	-	-	-	+	+	+	+	+	+
Всего часов за 46 недель	276	276	414	414	552	644	736	828	920

Таблица № 7

**Годовой график распределения учебных часов для ГПП-1 (6 часов)**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	Всего часов
<b>Теоретические занятия</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	<b>10</b>
<b>Практические занятия:</b> Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	7	8	8	7	7	6	<b>82</b>
2. Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	<b>40</b>
3. Изучение и совершенствование техники	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	<b>52</b>
4. Изучение и совершенствование тактики	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	<b>40</b>
5. Учебные и тренировочные игры	3	4	3	3	3	4	3	3	4	5	5	<b>40</b>
6. Контрольные игры и соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	<b>12</b>
7. Текущие и контрольные испытания	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+
8. Восстановительные мероприятия	вне сетки											
<b>Итого часов на практические занятия</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>266</b>
<b>Всего часов</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>276</b>

Таблица № 8

**Годовой график распределения учебных часов для НП-2 (9 часов)**

**В**

Содержание занятий	Сен- тябрь	Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабрь	Ян- варь	Фев- раль	Март	Ап- рель	Май	Июнь	Ав- густ	Всего часов
<b>Теоретические занятия</b>	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	<b>16</b>
<b>Практические занятия:</b>												
1. Общая физическая подготовка	10	11	9	10	8	9	10	10	9	9	7	<b>102</b>
2. Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	5	6	6	6	6	6	4	<b>64</b>
3. Изучение и совершенствование техники	8	9	8	9	6	8	8	9	7	7	7	<b>86</b>
4. Изучение и совершенствование тактики	6	6	5	6	5	5	6	6	5	5	5	<b>60</b>
5. Учебные и тренировочные игры	7	7	6	7	5	6	7	7	6	6	4	<b>68</b>
6. Контрольные игры и соревнования	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	<b>18</b>
7. Текущие и контрольные испытания	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+
8. Восстановительные мероприятия	вне сетки											
<b>Итого часов на практические занятия</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>398</b>
<b>Всего часов</b>	<b>41</b>	<b>44</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>31</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>29</b>	<b>414</b>

Таблица № 9

**Годовой график распределения учебных часов для НП-3 (9 часов)**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	Всего часов
<b>Теоретические занятия</b>	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	<b>14</b>
<b>Практические занятия:</b>												
1. Общая физическая подготовка	10	11	9	10	8	9	10	10	9	9	7	<b>102</b>
2. Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	5	6	6	6	6	6	4	<b>64</b>
3. Изучение и совершенствование техники	8	9	8	9	6	8	8	9	7	7	7	<b>86</b>
4. Изучение и совершенствование тактики	6	6	5	6	5	5	6	6	5	5	5	<b>60</b>
5. Учебные и тренировочные игры	7	7	6	7	5	6	7	7	6	6	4	<b>68</b>
6. Контрольные игры и соревнования	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	<b>20</b>
7. Текущие и контрольные испытания	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+
8. Восстановительные мероприятия	вне сетки											
9. Медицинское обследование	+								+			+
<b>Итого часов на практические занятия</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>400</b>
<b>Всего часов</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>31</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>29</b>	<b>414</b>

Таблица № 10

**Годовой график распределения учебных часов для ТЭ-1 (12 часов)**

Содержание занятий	Сен-тябрь	Ок-тябрь	Но-ябрь	Де-кабрь	Ян-варь	Фев-раль	Март	Ап-рель	Май	Июнь	Ав-густ	Всего часов
<b>Теоретические занятия</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	<b>32</b>
<b>Практические занятия:</b>												
1. Общая физическая подготовка	11	11	11	11	8	10	11	11	9	10	7	<b>110</b>
2. Специальная физическая подготовка	9	10	9	9	7	9	9	9	8	8	7	<b>94</b>
3. Изучение и совершенствование техники	10	11	10	11	8	10	10	11	9	9	7	<b>106</b>
4. Изучение и совершенствование тактики	8	8	8	8	6	7	8	8	7	7	7	<b>82</b>
5. Учебные и тренировочные игры	8	8	8	8	6	7	8	8	7	7	7	<b>82</b>
6. Контрольные игры и соревнования	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	<b>46</b>
7. Текущие и контрольные испытания	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+
8. Восстановительные мероприятия			+			+			+		+	+
9. Инструкторская и судейская практика				+					+			+
10. Медицинское обследование	+								+			+
<b>Итого часов на практические занятия</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>39</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>38</b>	<b>520</b>
<b>Всего часов</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>42</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>40</b>	<b>552</b>

Таблица № 11

**Годовой график распределения учебных часов для ТЭ-2 (14 часов)**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	Всего часов
<b>Теоретические занятия</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	<b>32</b>
<b>Практические занятия:</b>												
1. Общая физическая подготовка	12	13	12	12	9	11	12	12	10	11	8	<b>122</b>
2. Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	8	10	11	11	9	10	7	<b>110</b>
3. Изучение и совершенствование техники	12	13	12	12	9	11	12	12	10	11	8	<b>122</b>
4. Изучение и совершенствование тактики	10	10	10	10	8	9	10	10	8	9	6	<b>100</b>
5. Учебные и тренировочные игры	10	10	10	10	8	9	10	10	8	9	6	<b>100</b>
6. Контрольные игры и соревнования	5	5	5	6	6	5	5	6	6	5	4	<b>58</b>
7. Текущие и контрольные испытания	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+
8. Восстановительные мероприятия			+			+			+		+	+
9. Инструкторская и судейская практика				+					+			+
10. Медицинское обследование	+								+			+
<b>Итого часов на практические занятия</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>48</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>51</b>	<b>55</b>	<b>39</b>	<b>612</b>
<b>Всего часов</b>	<b>63</b>	<b>65</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>51</b>	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>41</b>	<b>644</b>

Таблица № 12

**Годовой график распределения учебных часов для ТЭ-3 (16 часов)**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	Всего часов
<b>Теоретические занятия</b>	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	3	<b>48</b>
<b>Практические занятия:</b>												
1. Общая физическая подготовка	12	13	12	12	10	11	12	12	10	11	9	<b>124</b>
2. Специальная физическая подготовка	13	14	13	13	10	12	13	13	11	12	8	<b>132</b>
3. Изучение и совершенствование техники	11	12	11	12	9	11	11	12	10	10	9	<b>118</b>
4. Изучение и совершенствование тактики	10	11	10	11	8	10	10	11	9	10	8	<b>108</b>
5. Учебные и тренировочные игры	12	13	12	12	10	11	12	12	10	11	9	<b>124</b>
6. Контрольные игры и соревнования	7	8	7	8	8	7	8	8	8	7	6	<b>82</b>
7. Текущие и контрольные испытания	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+
8. Восстановительные мероприятия			+			+			+		+	+
9. Инструкторская и судейская практика				+					+			+
10. Медицинское обследование	+								+			+
<b>Итого часов на практические занятия</b>	<b>65</b>	<b>71</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>55</b>	<b>62</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>49</b>	<b>688</b>
<b>Всего часов</b>	<b>70</b>	<b>76</b>	<b>69</b>	<b>73</b>	<b>59</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>73</b>	<b>62</b>	<b>65</b>	<b>52</b>	<b>736</b>

Таблица № 13

**Годовой график распределения учебных часов для ТЭ-4 (18 часов)**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	Всего часов
<b>Теоретические занятия</b>	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	<b>52</b>
<b>Практические занятия:</b>												
1. Общая физическая подготовка	13	14	13	14	11	13	13	14	12	12	11	<b>140</b>
2. Специальная физическая подготовка	14	16	14	15	11	14	14	15	13	13	11	<b>150</b>
3. Изучение и совершенствование техники	13	14	13	13	10	12	13	13	11	12	8	<b>132</b>
4. Изучение и совершенствование тактики	12	13	12	12	10	11	12	12	10	11	9	<b>124</b>
5. Учебные и тренировочные игры	14	15	14	14	11	13	14	14	12	13	8	<b>142</b>
6. Контрольные игры и соревнования	8	8	8	9	8	8	8	9	8	8	6	<b>88</b>
7. Текущие и контрольные испытания	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+
8. Восстановительные мероприятия			+			+			+		+	+
9. Инструкторская и судейская практика				+					+			+
10. Медицинское обследование	+								+			+
<b>Итого часов на практические занятия</b>	<b>74</b>	<b>80</b>	<b>74</b>	<b>77</b>	<b>61</b>	<b>71</b>	<b>74</b>	<b>77</b>	<b>66</b>	<b>69</b>	<b>53</b>	<b>776</b>
<b>Всего часов</b>	<b>79</b>	<b>85</b>	<b>79</b>	<b>82</b>	<b>66</b>	<b>75</b>	<b>79</b>	<b>82</b>	<b>71</b>	<b>74</b>	<b>56</b>	<b>828</b>

Таблица № 14

**Годовой график распределения учебных часов для ТЭ-5 (20 часов)**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	Всего часов
<b>Теоретические занятия</b>	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	<b>52</b>
<b>Практические занятия:</b>												
1. Общая физическая подготовка	15	16	15	16	12	14	15	16	13	14	10	<b>156</b>
2. Специальная физическая подготовка	16	17	16	17	13	15	16	17	14	15	10	<b>166</b>
3. Изучение и совершенствование техники	14	15	14	15	11	14	14	15	12	13	11	<b>148</b>
4. Изучение и совершенствование тактики	13	14	13	14	11	13	13	14	12	12	11	<b>140</b>
5. Учебные и тренировочные игры	15	16	15	16	12	14	15	16	13	14	12	<b>158</b>
6. Контрольные игры и соревнования	9	9	9	9	10	9	9	10	9	9	8	<b>100</b>
7. Текущие и контрольные испытания	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+
8. Восстановительные мероприятия			+			+			+		+	+
9. Инструкторская и судейская практика				+					+			+
10. Медицинское обследование	+								+			+
<b>Итого часов на практические занятия</b>	<b>82</b>	<b>87</b>	<b>82</b>	<b>87</b>	<b>69</b>	<b>79</b>	<b>82</b>	<b>88</b>	<b>73</b>	<b>77</b>	<b>62</b>	<b>868</b>
<b>Всего часов</b>	<b>87</b>	<b>92</b>	<b>87</b>	<b>92</b>	<b>74</b>	<b>83</b>	<b>87</b>	<b>93</b>	<b>78</b>	<b>82</b>	<b>65</b>	<b>920</b>

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных хоккеистов. Весь процесс многолетних занятий игры хоккея с шайбой включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности хоккеиста в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных хоккеистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными хоккеистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных хоккеистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные хоккеисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных хоккеистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков.

Основными критериями по приему являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с

возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебный материал по теоретической и общей физической подготовке в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по специальной подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать  $\frac{1}{3}$  –  $\frac{1}{2}$  веса собственного тела).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых у предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском

возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту и т.д.).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Способность к работе в анаэробных гликолитических условиях, типичных для хоккея, у детей подростков и частично у юношей значительно меньше, чем у взрослых. Поэтому тренировочные занятия анаэробной гликолитической направленности можно давать после предварительного достаточно продолжительного выполнения нагрузок аэробного характера. Чем выше биологический возраст хоккеиста, тем легче он переносит специализированные нагрузки, энергообеспечение которых осуществляется по преимуществу анаэробными процессами.

Систематическое выполнение тренировочных заданий анаэробной направленности целесообразно планировать после периода полового созревания.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных хоккеистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов: развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного

мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке юных хоккеистов. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Овладение техникой игры в хоккей – процесс сложный и длительный. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать шайбу, забросить её в ворота), для решения которой хоккеист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно – тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

Планирование тренировочного процесса осуществляется с учетом периодизации спортивной подготовки.

## **1. Переходный период**

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1.5-2 месяцев.

### Задачи переходного периода:

сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

2) обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

3) устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться: должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

## **2. Подготовительный период**

### Задачи подготовительного периода:

1) приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т. д.);

2) дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;

3) изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

4) дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых теоретических знаний;

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть продолжительным, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако не по всем параметрам, повышается прежде всего абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок

происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной, или уменьшенной нагрузкой.

В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

### **Соревновательный период**

#### Задачи соревновательного периода:

- 1) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- 2) изучение, закрепление и совершенствование техники;
- 3) овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- 4) совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях приближенных к игре. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезо-циклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В воспитательной работе и психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

### **Этапы спортивной подготовки**

#### **Этап начальной подготовки**

##### Основные задачи этапа:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- 3) изучение основ техники хоккея;  
обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
- 5) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- 5) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем с шайбой;

- 6) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- 7) воспитание черт спортивного характера.

Основные средства:

подвижные игры и игровые упражнения;  
общеразвивающие упражнения;  
– элементы акробатики и самостраховки;  
комплексы на развитие физических качеств;  
упражнения для освоения техники катания на коньках.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе НП целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных хоккеистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

### **Тренировочный этап**

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом хоккея.

#### Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям хоккеем;
- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в хоккей;
- 5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- 6) приобретение соревновательного опыта.

#### Основные средства тренировки:

общеразвивающие упражнения;

комплексы специально подготовительных упражнений;

– упражнения с отягощением, со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность

выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных хоккеистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Педагогический контроль применяется определения эффективности технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных хоккеистов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности хоккеиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

## 3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### 3.2.1 Теоретическая подготовка

Таблица № 15

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Тема	Количество часов	
		НП до 1 года	НП св 1 года
1	Вводное занятие. Правила поведения в спортивной школе	30 мин	
2	Инструктаж по технике безопасности при занятии хоккеем.	30 мин	30 мин
3	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1
4	Зарождение и развитие хоккея с шайбой	1	1
5	Понятие спортивной тренировки		30 мин
6	Терминология, применяемая в хоккее с шайбой	1	1
7	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1
	Всего часов	5	5

#### **Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения в спортивной школе**

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

#### **Тема 2. Инструктаж по технике безопасности**

Инструктаж по технике безопасности при занятиях хоккеем. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале

### **Тема 3. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене.

#### **Основы здорового образа жизни**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

### **Тема 4. Зарождение и развитие хоккея с шайбой**

Выдающиеся хоккеисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Успехи российских хоккеистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития хоккея в области и городе.

### **Тема 5. Понятие спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой хоккеистов.

### **Тема 6. Терминология, применяемая в хоккее с шайбой**

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

### **Тема 7. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь**

Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма хоккеиста, правила ухода за ней. Оборудования и тренажеры.

№	Тема	Количество часов				
		ТЭ 1г.	ТЭ 2г.	ТЭ 3г.	ТЭ 4г.	ТЭ 5г.
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.					
2	Развитие хоккея в России и за рубежом					
3	Краткие сведения о строении и функциях организма					
4	Врачебный контроль и самоконтроль					
5	Физиологические основы спортивной тренировки					
6	Питание спортсмена					
7	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов					
8	Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая					
9	Установка перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Правила соревнований			5	5	5
	Всего часов					

### **Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации (международной, российской, региональной)

### **Тема 2. Развития в России и за рубежом**

Всероссийские соревнования по хоккею с шайбой. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

### **Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

### **Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

### **Тема 6. Питание спортсмена**

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

### **Тема 7. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов**

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

### **Тема 8. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки хоккеистов. Индивидуализация техники хоккея. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Понятие о психологической подготовке. Волевые качества хоккеиста.

### **Тема 9. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков**

Значение соревнований и их . Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

## **3.2.2. Практическая подготовка**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(материал для всех этапов подготовки)

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)
- разновидности ходьбы, бега, прыжков,
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- ходьба и бег по пересеченной местности,

- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов,
- элементы вольной борьбы,
- акробатические элементы (перекаты, кувырки),
- спортивные игры: мини-футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Этап начальной подготовки

#### **Упражнения для воспитания ловкости.**

- Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
- Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения.
- Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся),
- Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

#### **Упражнения для воспитания быстроты.**

- Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.
- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу.
- Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.
- Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.
- Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы.
- Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.
- Бег на коньках на 18-36 м на время.
- Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

#### **Упражнения для развития силы.**

- Элементы вольной борьбы.
- Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) применением силовых приемов.
- Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа.
- Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и другие.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

- Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки.

–Подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

–Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

–Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность.

–Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами.

–Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

–Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.

–Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

### **Упражнения для развития выносливости.**

–Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках.

– Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений.

–Имитация бега на коньках.

–Игры на поле для хоккея с мячом.

## **Тренировочный этап**

### **Упражнения для развития взрывной силы.**

–Приседание на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, блины и т.п.), величина которых не должна превышать 30-50% собственного веса тела занимающегося.

–Броски, толкание, метание камней, набивных мячей и других предметов весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.

–Броски шайбы на дальность.

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

–Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

–Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.

–Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.п.

### **Упражнения для развития быстроты.**

–Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.

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

–Ускорения, бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной назад).

–Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

–Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.

–Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно.

–Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, шайбой и т.д.).

–Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.

–Бег на коньках 18,36 и 54 м - на время.

–Упражнения на расслабление.

**Упражнения для развития выносливости** (на коньках и без коньков).

–Длительный равномерный бег

–Кроссы 3-6 км.

–Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с около предельной или максимальной скоростью в течении 4-5 минут (работа 5-12 сек., интервал отдыха 15-30 сек.).

– Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной

– Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера.

–Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью

– Имитация бега на коньках.

–Игры на поле для хоккея с мячом.

**Упражнения для развития ловкости.**

–Эстафеты с предметами и без предметов, с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

–Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

–Прыжки на коньках через препятствия.

–Падения и подъемы.

–Выбивание шайбы у партнера в падении.

–Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры

–Упражнения для развития гибкости

–

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Этап начальной подготовки**

**Техника владения коньками**

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

–Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок.

–Ходьба в основной стойке хоккеиста.

–Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед.

–Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

**Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках).**

–Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами.

–Приседания, полуприседания.

–Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).

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

–Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед.

–Падение «рыбкой», в группировке, на руки.

–Опускания на одно, два колена.

–Падения, с последующим быстрым вставанием.

### **Техника катания на коньках**

–Основная стойка хоккеиста.

–Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.

–Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).

–Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).

–Бег широким скользящим шагом.

–Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.

–Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).

–Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.

–Бег с изменением направления (переступание).

–Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».

–Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом».

–Прыжок толчком двух ног.

–Прыжок толчком одной ноги.

–Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.

–Бег коротким ударным шагом.

–Старты.

–Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.

– Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».

–Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».

–Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

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

- Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.

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

### **Техника владения клюшкой**

На этапе начального обучения пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. Занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

### **Координационные упражнения с клюшкой**

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
- Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
- Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
- Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.
- Сочетание перечисленных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

### **Подводящие упражнения**

- Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, на месте и с передвижением.
- Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. То же с переступанием и в движении.
- Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера.
- Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

### **Техника владения клюшкой (алгоритм освоения)**

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.

4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
6. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
7. Передачи шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
9. То же вперед-назад.
10. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
11. То же вперед-назад.

Когда учащиеся освоили основные элементы техники владения коньками и клюшкой, следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением следующих финтов:

1. Финт с изменением направления движения.
2. Финт с изменением скорости движения.
3. Финт на бросок.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучить навыкам ведения силовой борьбы и технике выполнения следующих силовых приемов:

1. Остановка противника грудью.
2. Толчок противника плечом.
3. Толчок противника бедром.

### **Тренировочный этап**

#### **Техника бега на коньках.**

- Повторение и совершенствование ранее изученного материала.
- Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении.
- Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег».
- Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54
- Прыжки на коньках в длину и через препятствие.
- Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием.
- Падение в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и последующим вставанием и ускорением.
- Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

#### **Техника нападения.**

- Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями.
- Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы

корпусом и ногами от соперника.

–Ведение шайбы с «подпусканием» под клюшку соперника, тоже без зрительного контроля.

### **Броски шайбы.**

–Совершенствование ранее изученных способов бросков:

– Удар бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе.

–Изучение техники «кистевое» броска.

–Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота.

–Обучение технике броска подкидкой.

### **Приемы шайбы.**

–Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы.

–Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны.

–Остановка - прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево.

–Остановка шайбы, летящей по воздуху.

–Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.

–Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях: ведение - передача, ведение - бросок, ведение - бросок - добивание, прием - ведение - передача, прием - ведение - бросок, прием - ведение - бросок - добивание, прием - бросок, прием - бросок - добивание, прием - передача и др.

–Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

### **Обманные движения (финты)**

–Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием.

– «ложный бросок», «остановка - ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе».

### **Техника обороны.**

Силовые приемы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в нападение. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбирать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленях, в падении.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Этап начальной подготовки

#### **Индивидуальные действия**

**Игра в нападении.** Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

**Игра в защите.** Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного и диаметрального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

#### **Групповые взаимодействия**

**Игра в нападении.** Передачи шайбы в парах, в тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

**Игра в защите.** Умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

### **Тренировочный этап**

**Индивидуальные действия,** основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических

действий, в более сложной обстановке, против более активного игрока. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках, с открыванием и выбором места для получения шайбы от партнера, для броска по воротам

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника.

Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

**Групповые взаимодействия.** Совершенствование ранее изученных игровых взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна». Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пятакке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги.

Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником (5:3, 5:4, 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение.

### **Тактика обороны**

**Индивидуальные действия.** Совершенствование изученных ранее действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Опека игрока. Выбор места и времени для

отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

**Групповые и командные взаимодействия.** Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

### **Тактика нападения.**

Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

### **Передача шайбы.**

Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты. Действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

## ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ

### **Этап начальной подготовки**

Подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение:

- основной стойке вратаря,
- принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка);
- передвижению приставными шагами;
- ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях;
- ловле и отбивании теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой;
- передвижению в воротах в основной стойке;
- ловля шайбы ловушкой;
- отбивание шайбы клюшкой, коньком;

–выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу;

–отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

**Тактическая подготовка вратаря** предусматривает обучение:

–правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке;

–ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками;

–умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

**Физическая подготовка вратаря**

Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков.

Специальная физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты: быстрота одиночного движения, частота движения:

–Ловля мяча и шайбы, посланной тренером.

–Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча).

–Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

–Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), в стойке.

–Обучение и совершенствование координации движения приставными скрестными шагами.

–Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног.

–Развитие скорости передвижения в стойке.

–Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах.

**Техника игры вратаря.** Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбивания шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу.

Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

**Тактика игры вратаря.** Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

## **Тренировочный этап**

### **Техника игры вратаря.**

- Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке.
- Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными).
- Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага.
- Совершенствование техники ловли шайбы ловушки и отбивание «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием).
- Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылом клюшки в сторону выпада. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

### **Тактика игры вратаря.**

- Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий при отскоке шайбы от вратаря.
- Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.
- Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.
- Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещения в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом, лицом и спиной вперед.
- Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений.
- Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов.
- Совершенствование техники овладения шайбой при помощи ловушки и «блина».
- Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков.
- Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений.
- Совершенствование техники владения клюшкой.
- Обучение техники отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом.
- Обучение техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

### Тактика игры вратаря.

- Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях.
- Обучения тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря.
- Совершенствования выбора места при комбинационном действии противника.
- Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных подвижных играх.
- Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.
- Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной.
- Обучение обманным движениям (финтами) и целесообразности их применения.
- Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и ее добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами.
- Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пятак», из-за ворот и сбоку.
- Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений.
- Развитие игрового передвижения.
- Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр.

Таблица № 17

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

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап предварительной подготовки			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
								начальная специализация		углубленная специализация			
		Год обучения											
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+	+										
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+										
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+										
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+										
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+									
6.	Бег скользящими шагами	+	+	+	+	+	+						

7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+											
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+										
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+		+	+									
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Торможения полуплугом и плугом	+	+	+										
12.	Старт с места лицом вперед		+	+	+	+	+							
13.	Бег короткими шагами			+	+	+	+	+	4	+	+	+	+	+
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда			+	+	+	+	+	+					
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами			+	+	+	+							
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами					+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Повороты в движении на 180° и				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах				+	+	+	+		+	+	+	+	+
22.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении					+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Кувырок в движении													
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости							+	+	+	+	+	+	+
27.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования							+	+	+	+	+	+	+



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



20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+	+								
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена														
	Отбивание шайбы коньком			+	+	+	+								
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		+	+	+	+	+								
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена				+	+	+								
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки					+	+	+	+						
26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена														
27.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена														
28.	Отбивание шайбы щитками в шпагате														
29.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки														
30.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)							+	+	+	+	+			
	<i>Прижимания шайбы</i>														
31.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой			+	+	+	+								
	<i>Владение клюшкой и шайбой</i>														
32.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении				+	+	+	+	+						
33.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена														
34.	Остановка шайбы клюшкой у борта			+	+	+	+	+	+						
35.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту														
36.	Бросок шайбы на дальность и точность				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
37.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками						+	+	+	+	+	+	+	+	+
38.	Передача шайбы подкидкой						+	+	+	+	+	+	+	+	+
39.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками							+	+	+	+	+	+	+	+

### **3.3 ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ХОККЕЮ**

#### **1. Общие требования**

1.1 К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении шайбой или клюшкой в незащищенном месте;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- травмы при применении силовых приемов;
- обморожение или переохлаждение.

1.3. Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

1.4 Занятия на льду на открытой хоккейной коробке проводятся при температуре воздуха не ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (с ветром).

1.5 При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.4. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

1.6. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1 Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

2.2 Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.2 Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.3. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

2.1 На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

Во время тренировки **запрещается:**

- делать подножки;
- держаться соперника клюшкой;
- толкать соперника в спину;
- толкать соперника на борт;
- не выполнять требования судьи.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

Не кататься на тесных или свободных коньках

При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

### **.Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

3.2 При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

3.3 При получении обучающимся травмы, обморожения немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **. Требования безопасности по окончании занятий:**

4.1 Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

4.2 Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

4.3 Принять душ, либо умыться лицом с мылом.

## **МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях; -тренировочные и соревновательные воздействия;

-состояние условий соревнований; с помощью группы тестов:

- тесты в покое - показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.

- стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико- биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико- биологических показателей, то измеряются

физические величины (время, расстояние).

- при максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями:

- количество соревнований за год подготовки и динамика результатов,
- измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена:  
Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного (осень) периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Тренер и медицинский работник анализируют тренировочные нагрузки и определяют дозировку.

### **3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов: **общую психологическую подготовку**, понимаемую как всемерное развитие в процессе систематических тренировочных занятий психических функций и качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и **специальную психологическую подготовку** - непосредственную подготовку перед конкретным соревнованием.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
2. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;
3. Развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда», «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;
4. Развитие тактического мышления;

5. Развития способности управлять своими эмоциями;

6. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею и др.).

В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для того чтобы выполнение этих правил и требований было постоянным и сознательным, необходимо, чтобы они были логичными и обоснованными. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко формулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры объективно оценивается степень выполнения игрового задания каждым хоккеистом и соблюдение им игровой дисциплины. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнования – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать целевую установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

Выдержка и самообладание — чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты ее выступлений. Для воспитания этих качеств в занятия включают упражнения, вызывающие значительное утомление и болевые ощущения. В тренировках моделируют сложные игровые ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует отмечать и поощрять хоккеистов, проявивших в напряженных, ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность проявляются в творчестве и активности. Инициативность воспитывается путем проведения сложных игровых упражнений и двусторонних учебных игр. При этом хоккеистам предлагается принимать самостоятельные решения и использовать для достижения цели нестандартные и неожиданные действия.

Творческое начало и инициативность хоккеистов, проявляемые в официальных

играх, должны поощряться тренером при разборе игр.

Волевые качества тесно взаимосвязаны, а в соревновательной деятельности проявляются в единстве с физическими качествами и технико-тактическими навыками. В этой связи успешность их воспитания во многом зависит от организации и эффективности проведения тренировочного процесса, а также от рационального использования адекватных средств и методов избирательного воздействия на то или иное волевое качество.

### **Формирование спортивного коллектива**

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. Формирование сплоченного коллектива и здорового психологического климата в команде – дело далеко не простое. Для этого тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива. Большое внимание следует уделять проблеме комплектования команды и звеньев.

### **Специальная психологическая подготовка.**

Основной задачей специальной психологической подготовки является создание состояния психической готовности спортсмена к конкретному соревнованию. Состояние психической готовности к соревнованию, как и любое другое, – целостное проявление личности. Оно представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы:

1. трезвая уверенность в своих силах (она основана на определении соотношения возможностей спортсмена и сил соперника);
2. стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу (оно выражается в целеустремленности спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение от начала и до конца соревновательной борьбы);
3. оптимальный уровень эмоционального возбуждения (оптимальный – значит соответствующий условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена и, наконец, масштабу и рангу соревнований);
4. высокая помехоустойчивость (она проявляется в полной «нечувствительности» ко всему множеству и разнообразию внешних и внутренних влияний (помех));
5. способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, эмоциями и поведением.

Эти задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, возможно полной информации о противниках в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Изучив все о противнике и сопоставив его возможности с возможностями своей команды, тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого моделируется и уточняется в деталях в тренировочных занятиях.

На установке в лаконичном и окончательном виде план доводится до сознания хоккеистов, и формулируются конкретные задачи каждому игроку и звену. Вместе с этим формируется уверенность в силах хоккеистов и возможность их победы.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж. Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушаемого сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

## **АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;

- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации**;
- *второе нарушение*: 2 года **дисквалификации**;
- *третье нарушение*: пожизненная **дисквалификации**

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

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

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

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

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям хоккеем и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками медицинских учреждений

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

#### **4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

#### **4.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься хоккеем, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок

разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:  
определение уровня общей и специальной физической подготовленности,  
определение технической подготовленности.

3. уровень спортивного мастерства.

4. участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

*Таблица № 20*

**Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки**

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления		
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Участие в контрольных играх

*Таблица № 21*

## Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления					
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
			Юношеские разряды	Юношеские разряды	Юношеские разряды
	Участие в матчевых встречах	Участие в городских соревнованиях	Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в городских, областных соревнованиях (не менее 3-х)	Участие в городских, зональных, областных соревнованиях (не менее 3-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%

Учащимся ДЮСШ, не выполнившим предъявляемые настоящей Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

### 4.3 Контрольно переводные нормативы по ОФП и СФП

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения хоккея за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

**Таблица № 22 Этап начальной специализации (группы 1 года обучения тренировочного этапа)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		норматив	
		юноши	
Быстрота	Бег на 20 м	4,3 с	
	Бег на коньках 20 м		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160 см	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	37 раз	
Координационные способности	Бег на коньках 20 м спиной вперед	6,3 с	
	Слаломный бег на коньках без шайбы		
	Челночный бег 4 x 9 м		
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м		

**Таблица № 23 Этап углубленной специализации (3-5 года обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		норматив	
		юноши	
Быстрота	Бег 30 м		
	Бег на коньках 30 м		
Силовые качества	Приседания со штангой с весом 100% от собственного веса	10 раз	
	Подтягивание на перекладине	8 раз	
Выносливость	Бег 3000 м	Без учета времени	
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 x 9 м	16,4 с	
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед	27 с	

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов

## **У.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **5.1 Библиография**

#### **Нормативные материалы**

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12 2007 г.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12.09 2013 г. «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
5. Приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12 2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Приказ Министерства спорта РФ № 731 от 12.09 2013 г. «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
7. Приказ Министерства спорта РФ № 149 от 27.03 2013 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»
8. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08 2010 г. «Об утверждении порядка оказания медицинских мероприятий при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
9. Официальная книга правил 2014-2018, Федерация хоккея России

#### **Методическая литература**

- 1.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта М. 1987
- 2.Спортивная Медицина под ред. В.Л. Карпмана учебник для институтов физкультуры М. 1987 г.
- 3.Медицинский справочник тренера М. Советский спорт 2006 г.
- 4.Матвеев Л.П., Мельникова С.Б. Методика физического воспитания с основами теории М. Просвещение 1991 г.

Хоккей: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Савин В.П., Удилов Г.Г. Королёв Ю.В. - М.: Советский спорт, 2012.

Пучков Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб. 2002

Быстров В.Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000

Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Минск, 1999

Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М., 1996

Теория и методика хоккея: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия» - 2003, 400 с.

**Интернет-ресурсы:**

Министерство спорта РФ

Министерство образования и науки РФ

Федерация хоккея России

HYPERLINK "http://www.minsport.gov.ru/" \l

"

<http://минобрнауки.рф/>

"