

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО- ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ХОККЕЮ  
С ШАЙБОЙ «ЛЕДОК» НУРЛАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора  
МАУ ДО «ДЮСШ  
по хоккею с шайбой «Ледок»

Приказ № 54

от «24» \_\_\_\_\_ 2018г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Рассмотрено на педагогическом Совете  
Протокол № 1 от «20» 08 2018г.

Срок реализации программы - 2 года

2018г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для спортивно-оздоровительного этапа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об Образовании», Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольным учреждениям) и методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ.

Среди ряда методических принципов целесообразно выделять следующее:

- **Принцип компетентности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки хоккеистов и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Структурно программа состоит из двух основных частей (нормативной и методической) и следующих разделов:

- пояснительная записка;
- организационно-методические указания;
- учебный план и план-схема годичного цикла;
- контрольно-нормативные требования;
- программный материал для практических занятий;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- комплексный контроль;

Материал по физической и технико-тактической подготовке представлен в Программе по годам обучения. Приводятся примеры объединения упражнений в тренировочные задания. А также тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на обучение техники и тактики, на совершенствование технико-тактического мастерства.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в детско-юношеских спортивных школах является подготовка хоккеиста высокой квалификации.

Основными задачами спортивно-оздоровительной подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально-устойчивых личностей;

Основные показатели работы в группах – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению **программных требований** по уровню подготовленности занимающихся.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы определяет основные требования по структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки нагрузок разной направленности, а также по структуре спортивно-оздоровительной подготовки.

Таблица 1.

### Режимы учебно-тренировочной работы и требования по видам подготовленности (ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки)

Этапы подготовки	Год обучения	возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	До двух лет	5 лет	4	-

Таблица 2.

### Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)

Этапы многолетней подготовки	теоретическая	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	Соревновательная	Всего
Спортивно-оздоровительный	4	86	20	48	26	-	-	184

**Спортивно-оздоровительный этап.** К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств.

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы определяет содержание изучаемого материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и подвижных игр, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

### 2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основной целью спортивно-оздоровительной этапа является предварительная подготовка к дальнейшему обучению на этапах начальной подготовки.

**На предварительном этапе решаются следующие задачи:**

- формирование у детей интереса к спорту и хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники по видам спорта.

В соответствии с основной направленностью данного этапа и стоящих перед ним задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность и тренировочных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных циклах. Немаловажную роль в спортивно-оздоровительной подготовке играет организация и методика начального отбора в группы предварительного этапа. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

#### **Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа**

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой спортивно-оздоровительной подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течении двух лет в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с 5-6-летними детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. На учебно-тренировочных занятиях целесообразно использовать подвижные игры, так как игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми 5-7 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В таблице 4 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

*Таблица 4.*

#### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			

Сила						+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

## 2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющий дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом **36 недель** занятий в условиях спортивной школы.

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

Направленности и содержанию по годам обучения свойственна определенная динамика.

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

- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую.

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

№	Разделы подготовки	СОГ	
		1-ый год	Свыше года
	<i>Недельная нагрузка, час</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
1	Теоретическая подготовка	4	4
2	Общая физическая подготовка	86	86

3	Специальная физическая подготовка	20	20
4	Техническая подготовка	48	48
5	Тактическая подготовка	26	26
6	Игровая подготовка	---	---
7	Контрольные и календарные игры	---	---
8	Контрольные испытания	Нет1	
	Всего	184	184

### 2.3. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, состоящими перед каждым конкретным годичным циклом и закономерностями становления спортивной формы.

Что же касается этапов предварительной подготовки, то построение подготовки с позиции периодизации на этом возрастном этапе 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 включает в себя не меньше двух лет 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 сентября и заканчивать в мае.

В сентябре и октябре 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 течение всего периода подготовки проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных воспитанников. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большого количества обучающихся и формирование у них стойкого интереса к занятиям выбранным видом спорта, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики, 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 последующему году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых на первом году обучения к более сложным на следующем году обучения.

### 2.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической.

Теоретические занятия должны проводиться с учетом возраста и объема знаний занимающихся. Общая физическая подготовка хоккеиста осуществляется в процессе тренировочных занятий, включая упражнения из других видов спорта, которые служат также активным отдыхом от специфичных нагрузок.

Технические приемы и тактические действия игр изучаются на тренировочных занятиях в форме группового урока, в парных упражнениях, в учебных и соревновательных играх. Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является занятие, которое состоит из трех частей.

Освоение отдельного приема проходит последовательно три фазы: ознакомление с приемом, разучивание приема и совершенствование техники приема. При освоении отдельного приема применяются последовательно методы: рассказа и показа, самостоятельного выполнения приема в качестве игрового амплуа и в составе игровых составляющих в условиях тренировочного занятия.

Учитывая конкретные условия проведения занятий, количество и уровень подготовленности занимающихся, тренер вправе самостоятельно регулировать объемы использования практики и упражнений по физической подготовке, продолжительность освоения определенных приемов, действий, специализированных умений, а также проводить мероприятия, расширяющие кругозор занимающихся и преследующие воспитательную направленность.

При проведении занятий с детьми дошкольного возраста особое внимание необходимо уделять укреплению здоровья и общему физическому развитию детей. При проведении занятий с детьми дошкольного возраста следует широко применять игровой метод проведения упражнений. В занятиях рекомендуется включать подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам, эстафеты. При освоении игровых приемов необходимо обращать особое внимание на правильное усвоение техники, своевременное исправление ошибок. В занятиях с юношами старшего школьного возраста следует широко использовать соревновательный метод.

Юный спортсмен должен быть хорошо подготовлен физически, что позволит ему успешно осваивать технико-тактические приемы хоккея. В детском возрасте физическая подготовка должна быть направлена, прежде всего на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей

#### **2.4.1. Физическая подготовка**

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе и обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

**Специальная физическая подготовка** направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представить как **общеподготовительные**, а средства направленные на повышение уровня общей физической подготовки, как **специально-подготовительные**.

#### **Общеподготовительные упражнения**

##### **1. Строевые и порядковые упражнения.**

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

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

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

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращения в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

## **3. Упражнения для развития физических качеств.**

*Упражнения для развития силовых качеств.* Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. Для того чтобы развить силу, необходимо добиваться значительных мышечных напряжений. Это может быть достигнуто в результате волевых усилий, а также при использовании отягощений. При этом необходимо учитывать специфическое развитие мышц хоккеиста и возрастные особенности организма. С юными хоккеистами проводится общая силовая подготовка с целью разностороннего развития всех мышечных групп, образования достаточно крепкого мышечного корсета, укрепления дыхательной мускулатуры. Основное средство отягощения - собственный вес тела и частей тела. Упражнения должны быть динамичными. В силовой подготовке детей следует использовать упражнения в лазании и перелезании через различные препятствия, упражнения с футбольными, баскетбольными и набивными мячами в различных исходных положениях, упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями, утяжеленными клюшками и шайбами, прыжки и многоскоки. Необходимо использовать как можно шире естественные условия местности: ходить и бегать по песку, по мелкой воде, по мягкому грунту. Наряду с воспитанием силы у хоккеиста развивают способность расслаблять мышцы после их напряжения. Поэтому тренировочные задания силовой направленности необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление (семенящий бег, бег трусцой, встряхивание и поглаживание мышц).

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание, в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

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

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Хоккеист должен быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, вести, передавать, принимать, бросать шайбу и обводить соперника. Кроме того, он должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию. Быстрота является комплексным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и



максимальной частотой движений. Элементарные формы быстроты, как правило, во время соревнований проявляются комплексно, однако, несмотря на комплексность проявления скоростных качеств, для эффективного их воспитания в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид.

Для воспитания скоростных качеств хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

- Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости;
- Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 сек.;
- Упражнения по своим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению;

В период предварительного обучения, когда хоккеисты еще недостаточно овладели техникой хоккея, развитием быстроты следует заниматься вне льда. По мере того, как хоккеисты осваивают тот или иной технический прием (а это может быть один из приемов владения клюшкой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей на льду. Воспитанием быстроты следует заниматься в начале занятия после соответствующей разминки.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100м) с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих проведение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

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

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

*Упражнения для развития гибкости и ловкости.* Гибкость (подвижность в суставах) - это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что:

- Приобретение определенных технических приемов становится невозможным или замедляется темп их усвоения и совершенствования. Например, хоккеист, обладающий хорошей гибкостью, при обводке может убрать клюшкой шайбу дальше от соперника и обыграть его, не теряя контроля над шайбой;
- У хоккеистов часто возникают травмы (повреждение мышц, связок);
- Повышение уровня других физических качеств задерживается или их развитие не может быть использовано полностью;
- Качество управления движением ухудшается. В частности, снижается его экономичность.

С возрастом показатели гибкости, а также способность к ее развитию уменьшаются. Поэтому в подготовке хоккеистов до 14 лет необходимо уделять большое внимание развитию

гибкости. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне. Подвижность в суставах по своему характеру специфична. Хорошая подвижность в каком-либо одном суставе в одном направлении совершенно не влияет на увеличение амплитуды в другом направлении и тем более в другом суставе. Поэтому необходимо выполнять упражнения на развитие подвижности в разных плоскостях и во всех суставах. Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, - упражнения на растягивание. Эти упражнения могут быть активными (выполняются самостоятельно за счет активной работы мышц) и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).

К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

- Маховые движения отдельными звеньями тела;
- Пружинящие движения;
- Статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии во время разминки. Их полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Под ловкостью понимают способность, во-первых, овладевать сложными движениями; во-вторых, быстро обучаться; в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Важной предпосылкой для развития ловкости является так называемый "запас движений".

Наиболее благоприятным для усвоения и заучивания различных форм и типов движений является возрастной период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте хоккеист получил, возможно, более всестороннюю тренировку. Чем больше форм движений в этот период юный спортсмен освоит, тем легче ему в дальнейшем будет научиться координировать и специальные технические действия.

Воспитание ловкости у хоккеистов должно идти, прежде всего, по пути обучения широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

- Из основной и спортивной гимнастики, акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты);
  - Легкой атлетики (различные виды прыжков, метаний);
  - Подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим.
- Используются многие упражнения в равновесии.

Для наиболее полного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях (например, ограничение коридора для приема или броска шайбы, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед приземлением, ведение шайбы с опусканием на одно или два колена, одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного ногами, ведение шайбы с закрытыми глазами и т.п.). Развитие ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

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

*Упражнения для развития общей выносливости.* Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе

занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости.

Детский и подростковый возраст являются наиболее благоприятными для совершенствования общей выносливости основы для последующей тренировки в большом объеме с высокой интенсивностью. Поэтому в этот период возрастного развития следует обращать особое внимание на развитие общей выносливости. Систематическое использование тренировочных заданий, предъявляющих значительные требования к скоростной выносливости, может быть оправдано в основном после завершения процессов полового созревания и при наличии хорошо развитой общей выносливости. Сказанное не означает, что в тренировке хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Важно, чтобы их объем был незначительным.

Для повышения скоростной выносливости используются: бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, преодоление полосы препятствий, челночный бег, игровые упражнения. Упражнения для развития выносливости целесообразно планировать на вторую половину тренировки.

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

*Спортивные и подвижные игры.* Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка хоккеиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

В таблице 4 представлена примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств.

Таблица 4

**Примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств**

№	Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)	Описание игр
1.	Быстрота	«Быстро по местам», «Вызов номеров», «Комбинированная эстафета»	Приложение
2.	Скоростно-силовые	«Прыжок за прыжком», «Бег в обруче», «Веровочка под ногами»	Приложение
3.	Выносливость	«Встречная эстафета», «Вперед-назад», «Мяч среднему»	Приложение
4.	Сила	«Тяни в круг», «Перетягивание каната», «Бросок рывок»	Приложение
5.	Ловкость	«Бег пингвинов», «Пять против десяти», «Эстафета с лазанием и перелазанием»	Приложение

Правила и рекомендации по проведению подвижных игр, указанных в таблице 4 рассмотрены в приложениях .

При воспитании физических качеств у занимающихся необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

### ***Примерный комплекс упражнений для расслабления различным мышечных групп:***

- Встряхивание рук, мышцы расслаблены;
  - Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;
  - Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;
  - Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться;
  - Потряхивание кистей рук над головой;
  - Исходное положение - стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны - руки «уронить».
- Прийти в исходное положение;
- Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить;
  - Маховые движения рук в стороны;
  - Потряхивание ног попеременно;
  - Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться;
  - Передвижение приставными шагами правым и левым боком;
  - Висы.

### ***Специально-физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

***Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов***

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

***Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы.***

- Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.
- Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

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

- Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра.
- Упражнение 1:1: хоккеист, в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

### ***Упражнения специальной скоростной направленности.***

- Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.
- Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника.
- Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью.
- Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.
- Разновидности челночного бега (3X18 м, 6X9 м и др.) с установкой на максимально-скоростное пробегание.
- Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

### ***Упражнения для развития специальных координационных качеств.***

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

### ***Упражнения для развития гибкости.***

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

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

- Различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.
- Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которое большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин.
- Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений.

## **2.4.2. Техническая подготовка**

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

Методика ознакомления с техникой владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на льду.

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

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами. Чередование бега левым, правым боком, приставными шагами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять

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

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

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

Ходьба в различных направлениях. Ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотами на 180 и 360°. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста.

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

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

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

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

Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов.

Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Обездвиживание в двухопорном положении. То же самое, только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу.

**Методические указания.** В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

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

- Основная стойка хоккеиста;
- Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда;
- Скольжение на двух, после толчка одной ногой (правой, левой);
- Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой);
- Бег широким скользящим шагом;
- Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда;
- Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) дуге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;
- Бег с изменением направления (переступание);
- Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом»;
- Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом»;
- Прыжок толчком двух ног;

- Прыжок толчком одной ноги;
- Торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;
- Бег с коротким ударным шагом;
- Старты;
- Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги;
- Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса - «плугом»;
- Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» (неудобную) сторону;
- Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°.

#### ***Техника владения клюшкой***

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

#### **Координационные упражнения с клюшкой**

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;
- Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево;
- Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.;
- Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

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

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

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

#### **Подводящие упражнения**

- Преставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами;
- Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед - назад, вправо - влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступаниями и далее с разворотами корпуса;
- Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении товарища;
- Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступании (примеры: прыжок вперед - клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка влево и т.д.);
- Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка.

После того как эти упражнения будут освоены, следует выполнять упражнения с небольшим по амплитуде движением всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже,

по мере приобретения необходимого навыка, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении:

- Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после отскока от жесткого установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой; Позже упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное количество очков;
- Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Образно говоря, как бы встряхивая капельку воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы;
- Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении;

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

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

#### **Специальные упражнения на технику владения клюшкой**

- Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8. Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы;
- Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению;
- Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.).

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

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

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

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

- «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки слева - направо;
- Бросок шайбы с длинным замахом;
- Передача шайбы броском с длинным замахом;
- Прием шайбы;
- «Короткое» ведение шайбы с переключением клюшки слева - направо;
- Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;
- Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом;
- «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали;
- То же - вперед - назад;



- «Короткое» ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали;
- То же - вперед - назад.

Знакомство с перечисленными техническими приемами необходимо начинать сначала на месте и в медленном темпе, по мере их освоения быстрота выполнения упражнений повышается.

Добившись определенной степени их освоения, приступать к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

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

Далее изучают:

- Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание);
- Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание);
- При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой.
- После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением некоторых финтов:
- Финт с изменением направления движения;
- Финт с изменением скорости движения;
- Финт на бросок.

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

В таблицах 5, 6, 7 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря, показана динамика по возрастным этапам.

таблица 5

### Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	СОГ	
		1-ый год	Свыше года
1	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	
2	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	
3	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	
4	Бег скользящими шагами	+	+
5	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	
6	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	
7	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+
8	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+
9	Торможения плугом и полуплугом	+	
10	Старт с места лицом вперед	+	+
11	Бег короткими шагами	+	+
12	Торможение с поворотом туловища 90 на одной из двух ног	+	+
13	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)		+
14	Прыжки толчком одной или двумя ногами		+
15	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+
16	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+
17	Бег спиной вперед скрестными шагами		+

18	Повороты в движении на 180 и 360		+
19	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах		+
20	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления		+
21	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+
22	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+

Таблица 6

### Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	СОГ	
		1-ый год	Свыше года
1	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий	+	
3	Ведение шайбы на месте	+	+
4	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+
7	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки		+
8	Ведение шайбы коньками		+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+
10	Обводка соперника на месте и в движении	+	+
11	Длинная обводка	+	+
12	Короткая обводка		+
13	Обводка с применением обманных действий - финтов		+
14	Финт клюшкой		+
15	Финт с изменением скорости движения		+
16	Финт головой и туловищем		+
17	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+
18	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+
19	Удар шайбы с длинным замахом		+
20	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+
21	Бросок-подкидка		+
22	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+
23	Броски шайбы с неудобной стороны		+
24	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+
25	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+
26	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+
27	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+
28	Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом		+
29	Остановка и толчок соперника грудью		+

30	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой		+
----	---	--	---

Таблица 7

### Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	СОГ	
		1-ый год	Свыше года
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+
4	Г-образное скольжение (вправо, влево)	+	+
5	Передвижение вперед выпадами	+	+
6	Торможение на параллельных коньках	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+
8	Повороты в движении на 180, 360 в основной стойке вратаря	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+
1	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	
2	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+
3	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Г-образным скольжением		+
4	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+
1	Ловля шайбы ловушкой в шпагате		+
2	Ловля шайбы на блин		+
3	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+
1	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+
2	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+
3	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена		
4	Отбивание шайбы коньком	+	+
5	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+
6	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+
7	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+
8	Отбивание шайбы щитками с падением на бок		+
1	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+
1	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении		+
2	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+
3	Бросок шайбы на дальность и точность		+
4	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+
5	Передача шайбы подкидкой		+
6	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками		+

#### 2.4.3. Тактическая подготовка

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

В табл. 8 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Таблица 8.

**Тактическая подготовка.**

№ п/п	Приемы техники хоккея	СОГ	
		1-ый год	Свыше года
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+
2	Дистанционная опека		+
3	Контактная опека		
4	Отбор шайбы перехватом	+	+
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств		+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок		+
1	Страховка	+	+
2	Переключение	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы		+
4	Взаимодействие защитников с вратарем		+
1	Принципы командных оборонительных тактических действий	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-1	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2		+
7	Активная оборонительная система 3 -2		+
8	Активная оборонительная система 2-2-1		+
9	Прессинг		+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты		+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты		+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты		+
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве		+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве		+
1	Атакующие действия без шайбы	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+
1	Передачи шайбы - короткие, средние, длинные	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+
3	Передачи в процессе ведения обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта	+	+
4	Тактическая комбинация - «скрещивание»		+
5	Тактическая комбинация - «стенка»		+

### 3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### *Физическая культура и спорт в России*

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья,

физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Характеристика положительного влияния на органы и функциональные системы при рациональном отношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

*Этапы развития отечественного хоккея.*

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: Чемпионатах Мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

*Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

*Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.*

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержания игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

*Основы техники и технической подготовки.*

Основные понятия о технике игры в «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Квалификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

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

*Воспитательная работа* с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

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

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

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

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

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

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

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоход в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

**Психологическая подготовка** юных хоккеистов органически связана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

На спортивно-оздоровительном этапе проводится только **общая психологическая подготовка**. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

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

**Формирование спортивного коллектива.** Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового

психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

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

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений, выполнение решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

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

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы занимающиеся не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять игроков, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где занимающемуся представляется возможность проявить инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение занимающимися игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

**Развитие процессов восприятия.** Умение ориентироваться в игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

**Развитие внимания.** Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим

количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

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

**Развитие способности управлять своими эмоциями.** Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

Примерный план психологической подготовки приведен в таблице 9.

Таблица 9

**Примерный план психологической подготовки**

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще подготовительный	1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед занимающимся трудных, но выполнимых задач, убеждение занимающегося в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример, поощрения и наказания
	3.Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример, поощрения и наказания
	4.Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся, как объективную, так и субъективную трудность
	5.Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояний, методах психорегуляции	Лекции, беседы, самонаблюдение и самоанализ
	6.Овладение приемами саморегуляции: <ul style="list-style-type: none"> <li>• успокаивающая и активизирующая разминка;</li> <li>• подчинение самоприказу;</li> <li>• дыхательные упражнения;</li> </ul>	Обучение соответствующим приемам на занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов



	7. Развитие психических свойств и качеств необходимых для успешной деятельности в хоккее: сосредоточенности внимания, четкости представлений, быстроты мышления, двигательной	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
--	---	---

## 5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

*Педагогические мероприятия* – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

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

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающие оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использования эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

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

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

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

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

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

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

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

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

*Гигиенические средства восстановления* обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

## **6. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

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

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля:

Этапный, текущий и оперативный.

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного эффекта. Проводится в **конце конкретного** этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебное обследование;
- антропометрическое обследование;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

*Текущий контроль* проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объем и эффективность соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных занятий.

*Оперативный контроль* направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценке срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятий с регистрацией ЧСС до выполнения упражнений и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства). Данный вид контроля осуществляется проведением тестирования, результаты которого записываются в индивидуальную карту спортсмена. При этом сдача нормативов по специальной и технической (ледовой) подготовке проводится один раз в конце учебного года.

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

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

### Оценка уровня подготовленности юных хоккеистов спортивно-оздоровительной группы.

Для оценки общей физической подготовки хоккеистов спортивно-оздоровительной группы применяют следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м. спиной вперед (с).
5. Челночный бег 4х9 м. (с).

## УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

### Оценка общей физической подготовки

**1. Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движения юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Даются три попытки, оценивается время пробегания (с).

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

**3. Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться линии. Даются две попытки. Оценивается по времени (с).

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

**5. Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов максимальное количество раз, с заданной частотой. Спортсмену дается три попытки, из которых регистрируется лучшая (кол-во раз).

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	СОГ		
		отл.	хор.	уд.
1	Бег 20м. с высокого старта вперед лицом (с.)	4,88	5,03	5,18
2	Бег 20м. вперед спиной (с)	9,38	9,99	10,6
3	Челночный бег 4х9 м. (с)	12,92	13,32	13,71
4	Прыжок в длину толчком двух ног (м)	1,27	1,21	1,15
5	Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17	14	11

**Основной критерий сдачи нормативов для учащихся групп спортивно-оздоровительного этапа для зачисления в группы начальной подготовки это повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.**

### ЛИТЕРАТУРА

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М.. Юный хоккеист. – М.: ФиС, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: ФиС, 1974.
3. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
7. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1990.
8. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
9. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.
11. Михалкин Г.П. Хоккей для начинающих. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2001.
12. Михалкин Г.П. Хоккей. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2000.
13. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеиста. Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
14. Быстров В.А. Хоккей (Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета): Метод. рекомендации/ С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002
15. Михно Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее: учеб.-методическое пособие/ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.

16. *Мудрук А.В.* Координационная подготовка хоккеистов. – Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. кул-ры и спорта, Омск, 2007.
17. *Сиренко Ю.И.* Поурочная программа для занимающихся хоккеем. Учебное пособие. – Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. кул-ры и спорта, Омск, 2006.
18. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2006.
19. *Букатин А.Ю.* Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт, 2004.
20. *Зайцев В.К.* Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. – М.: Академический проект, 2006.

Принцировано, прошнуровано

и скреплено печатью *Юридическая фирма* листов

Директор МАХУ «ДЮСШ по хоккею»

с шандой «Ледок»

**А.С. Мюпов**

(расшифровка подписи)

20 *№ 1*

