

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» 08 2018г.

Наименование вида спорта: ХОККЕЙ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Разработано в соответствии требованиям Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта хоккей

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

Срок реализации программы – без ограничений

2018год.

Содержание:

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Характеристика вида спорта хоккей
 - 1.2. Структура системы многолетней подготовки

2. Нормативная часть образовательной программы
 - 2.1. Порядок комплектования и наполняемость учебных групп
 - 2.2. Режим учебно-тренировочной работы

3. Методическая часть образовательной программы
 - 3.1. Организационно-методические указания
 - 3.2. Учебный план
 - 3.3. План-схема годового цикла подготовки
 - 3.4. Программный материал для практических занятий
 - 3.4.1. Теоретическая подготовка
 - 3.4.2. Физическая подготовка
 - 3.4.3. Техническая подготовка
 - 3.4.4. Тактическая подготовка
 - 3.5. Медико-психологическое сопровождение образовательной программы.
 - 3.6. Воспитательная работа
 - 3.7. Инструкторская и судейская практика

4. Контроль освоения образовательной программы обучающимися

5. Информационное обеспечение дополнительной образовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Хоккей».

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации»,
- Законом Республики Татарстан «О языках»;
- Уставом МАУ ДО «ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок»,

на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,
- приказа Минспорта России от 27.03.2013 г. №149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»,
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ по хоккею.

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) 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 обучения и 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 обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

1.1. Характеристика вида спорта хоккей

Хоккей — командный игровой вид спорта – спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы

организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно-координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

В системе подготовки юных хоккеистов основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в условиях реальной игры).

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов зависит от реализации закономерностей их развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в рамках освоения дополнительной предпрофессиональной программы является формирование спортсмена, способного постоянно совершенствоваться и реализовывать поставленные перед ним соревновательные задачи на уровне высшего спортивного мастерства.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям хоккеем;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- подготовка резерва в сборные команды России.

Для достижения поставленных целей и решения выше обозначенных задач система многолетней подготовки включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки имеет два периода – до года и свыше одного года. Этот этап представляет отбор и начальную подготовку мальчиков и девочек, желающих заниматься хоккеем, имеющих медицинское разрешение и соответствующих нормативным требованиям, предъявляемым федеральным стандартом спортивной подготовки. Задачи этапа: выявление одаренных и способных к хоккею детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; формирование системы знаний по теории и методике физической культуры и спорта; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение технике и индивидуальной тактике хоккея; освоение игровой и соревновательной деятельности, привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыков гигиены и самоконтроля. Завершением данного этапа является выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) имеет два периода – начальной специализации и углубленной. На этом этапе учебные группы формируются на условиях индивидуального отбора из числа обучающихся, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовленность, расширение и конкретизация знаний по теории и методике избранного вида спорта; развитие специальных физических качеств; освоение техники и основ групповой тактики хоккея, освоение игровой деятельности; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой. Период углубленной специализации – развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности; формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов хоккея; освоение двух-трех приемов тактических систем игры в атаке и обороне. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов.

В системе многолетней подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе «Хоккей» предусмотрено приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- теория и методика физической культуры и спорта – предполагает изучение истории возникновения и развития хоккея как вида спорта; места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; основ спортивной подготовки хоккеиста; основ спортивного питания; правил закаливания и здорового образа жизни; требований к инвентарю и спортивной экипировке игрока; норм техники безопасности на занятиях хоккеем; получение необходимых сведений о строении и функциях организма человека; гигиенических знаний, умений и навыков;

- общая физическая подготовка – направлена на развитие основных физических качеств хоккеиста и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;

освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- специальная физическая подготовка – направлена на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; повышение индивидуального игрового мастерства;

- хоккей – предполагает овладение основами техники и тактики хоккея, обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; развитие специальных психологических возможностей; освоение

тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся; выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий.

Основными формами организации образовательного и тренировочного процессов являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебному плану с одним или несколькими обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

2. Нормативная часть

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов.

2.1. Порядок комплектования и наполняемость групп.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный (спортивной специализации).

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный (спортивной специализации) этап. На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства. На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

Этап высшего спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы кандидата в мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республик, ДСО и ведомств.

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов. Основная направленность тренировки — индивидуализация технико-тактической подготовки.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	до 3 лет	7-8	12 - 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2 - 6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1 - 4

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА ХОККЕЙ**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	9 - 11	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	9 - 11	4 - 6
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23	13 - 17	13 - 17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	13 - 17	9 - 11
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39	35 - 45	39 - 51
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5 - 8	5 - 8	5 - 8	5 - 8	10 - 15	10 - 15

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46	64	72

2.2. Режим учебно-тренировочной работы:

Учебный год в школе начинается 1 сентября и составляет 46 недель, не менее 6 недель отводится на учебные занятия в условиях оздоровительного лагеря физкультурно-спортивного профиля, учебно-тренировочных сборов по месту жительства и (или) по индивидуальным планам обучающимся на период их активного отдыха.

Праздничные дни:

4 ноября	
6 ноября	8 марта
1-5 января	1-2 мая
7 января	9 мая
31 августа	

Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений. Семь учебных дней в неделю.

Регламентирование образовательного процесса в неделю:

период: согласно расписания занятий;

продолжительность занятий:

- НП (до 1 года) 6 часов в неделю
- НП (свыше 1 года) 9 часов в неделю
- Т(СС)- 1 12 часов в неделю
- Т(СС) - 2 15 часов в неделю
- Т(СС) -3-4 18 часов в неделю.
- Т(СС) -5 20 часов в неделю.
- ССМ –до 1года- 21 часов в неделю.
- ССМ- св. 1 года – 23 часов в неделю.
- ВСМ – весь период - 30 часов в неделю.

Сроки проведения отбора детей в Учреждение:

Комплектование групп начальной подготовки до 1 года обучения производится до 15 сентября.

Продолжительность летнего оздоровительного периода:

Учебно-тренировочные сборы 3-6 недель;

Спортивно - оздоровительный лагерь по месту жительства или выездной 3-6 недель;

Основными условиями перевода обучающихся на следующий год является:

-выполнение требований контрольно-переводных нормативов по всем разделам, выполнение спортивных разрядов и условий инструкторской и судейской практики в соответствии с этапом подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организационно методические указания

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 многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течении нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с 5-7-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. 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. Методика проведения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

1. Продолжается отбор способных к хоккею детей (преимущественно 2-й и 3-й фазы) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.

2. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированной.

3. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).

4. Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.

5. Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

При переводе и зачислении юных хоккеистов на тренировочный этап, хоккеисты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке

На подэтапе 1-2 года обучения учебно-тренировочного этапа обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. На этом подэтапе следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

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 чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В табл. 5 приведены обобщенные данные по срокам чувствительных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: чувствительная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9—12 лет. Соответственно и учебно-тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

На этапе 1-2 года обучения учебно-тренировочного этапа приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное - биомеханически оправданное - и стабильное их выполнение.

Примерные чувствительные (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 способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на

коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих. На этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и оригинальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-15	18-20	21-23	30
Количество тренировок в неделю	4	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10
Общее количество часов в год	312	468	624-780	936-1040	1092-1196	1560
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	416	520

3.2. Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и 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 (табл. 6).

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного возраста.

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 этапам и 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 (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе

одновременного развития специальных физических и психических способностей.

- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

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

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ (ч)

<i>Нагрузка</i> <i>Виды подготовки</i>	<i>Этапы спортивной подготовки</i>									
	<i>Начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный</i>					<i>Совершенствование спортивного мастерства</i>		<i>Высшего спортивного мастерства</i>
	<i>НП до 1 года</i>	<i>НП св. 1 года</i>	<i>T-1</i>	<i>T-2</i>	<i>T-3</i>	<i>T-4</i>	<i>T-5</i>	<i>До 1 года</i>	<i>Св. 1 года</i>	<i>Весь период</i>
	<i>6 ч/нед</i>	<i>9 ч/нед</i>	<i>12 ч/нед</i>	<i>15 ч/нед</i>	<i>18 ч/нед</i>	<i>18 ч/нед</i>	<i>20ч/нед</i>	<i>21 ч/нед</i>	<i>23 ч/нед</i>	<i>30 ч/нед</i>
<i>I. Теория</i>	16	18	20	40	46	46	54	98	104	118
<i>II. Практика</i>										
<i>1. ОФП</i>	90	102	112	122	130	130	120	109	116	118
<i>2. СФП</i>	30	70	80	92	120	120	130	109	118	70
<i>3. Техническая</i>	80	100	110	120	120	120	140	150	160	200
<i>4. Тактическая</i>	30	50	68	90	120	120	140	150	160	278
<i>5. Игровая</i>	20	40	60	80	120	120	140	136	148	278
<i>6. Контрольные и календарные игры</i>	-	16	42	66	80	80	95	100	118	160
<i>7. Контрольные испытания</i>	2	2	4	4	6	6	8	10	12	14
<i>III. Инструкторская и судейская практика</i>	-	-	14	22	22	22	24	30	38	50
<i>IV. Медицинское обследование</i>	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4
<i>V. Восстановительные мероприятия</i>	6	14	40	50	60	60	65	70	80	90
<i>VI. Итого соревновательной и тренинги</i>	276	414	552	690	828	828	920	966	1058	1380

ровочной нагрузки за 46 недель										
<i>6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха</i>	36	54	72	90	108	108	120	126	138	180
Всего часов за 52 недели	312	468	624	780	936	936	1040	1092	1196	1560

3.3. 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, 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 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.

При составлении плана-графика на год для групп этапа предварительной подготовки (5-7 лет) авторы программы опирались на анализ и обобщение опыта проведения учебно-тренировочного процесса в различных ДЮСШ и СДЮШОР, и столкнулись с проблемой отсутствия единого представления о проведении учебного процесса с этим контингентом.

Этап начальной подготовки 1-го 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 2 года обучения.

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа начальной подготовки 1 года обучения отделения хоккея с шайбой

Виды подготовок	Количество часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теория	16	2	2	2	2	2	2	2	1	1			
II. Практика	90	7	7	7	7	7	7	7	7	7		7	20
1. ОФП													
2. СФП	30	2	3	2	3	3	3	3	3	3			5
3. Техническая	80	8	9	9	9	9	9	9	9	9			
4. Тактическая	30	2	3	4	3	4	2	4	4	4			
5. Игровая	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
6. Контрольные и календарные игры	-												
7. Контрольные испытания	2	1								1			
III. Инструкторская и судейская практика	-												
IV. Медицинское обследование	2	2											
V. Восстановительные мероприятия	6	1		1	1		1	1	1				
VI. Итого соревновательной и тренировочной нагрузки за 46 недель	276	27	27	28	28	27	27	28	29	29			27
6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	36										26	10	
Всего часов	312	27	26	27	27	27	26	28	27	27	26	17	27

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для этапа начальной подготовки 2-года обучения отделения хоккея

Виды подготовок	Количество часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теория	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
II. Практика	102	7	7	7	7	7	7	7	8	7		8	30
1. ОФП													
2. СФП	70	6	6	6	6	7	7	7	8	7			10
3. Техническая	100	11	11	11	11	11	11	11	11	12			
4. Тактическая	50	5	6	6	6	5	5	6	5	6			
5. Игровая	40	3	5	5	5	4	5	5	4	4			
6. Контрольные и календарные игры	16		3	3	3	3	3	1					
7. Контрольные испытания	2	2											
III. Инструкторская и судейская практика													
IV. Медицинское обследование	2	2											
V. Восстановительные мероприятия	14	2	1	1	1	2	1	2	2	2			
VI. Итого соревновательной и тренировочной нагрузки за 46 недель	414												
6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	54										44	10	
Всего часов	468	40	41	41	41	41	41	41	40	40	44	18	40

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя 3-летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезо-циклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой (табл. 13,14,15).

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

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-ми 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объем

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочного этапа 1-года обучения отделения хоккея с шайбой

Виды подготовок	Количество часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теория	20	3	2	2	2	2	2	2	3	2			
II. Практика	112	8	8	8	8	8	8	8	8	9		9	30
1. ОФП													
2. СФП	80	6	6	6	5	5	5	6	6	6		9	20
3. Техническая	110	12	12	13	12	1	12	12	12	12			
4. Тактическая	68	8	8	7	7	7	7	7	8	9			
5. Игровая	60	5	6	6	8	9	6	7	8	5			
6. Контрольные и календарные игры	42	2	6	6	6	6	6	6	2	2			
7. Контрольные испытания	4	2								2			
III. Инструкторская и судейская практика	14	2	2	2			2		3	3			
IV. Медицинское обследование	2	2											
V. Восстановительные мероприятия	40	4	4	4	6	4	4	6	4	4			
VI. Итого соревновательной и тренировочной нагрузки за 46 недель	552												
6 недель подготовки в спортивно-	72										50	22	

оздоровительном лагере или в период активного отдыха														
Всего часов	624	54	54	54	54	54	54	52	54	54	54	50	40	50

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочного этапа 2-го года обучения (ч)

Виды подготовок	Количество часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теория	40	5	5	4	4	4	4	5	4	5			
II. Практика	122	6	7	7	7	7	7	7	7	7		15	45
1. ОФП													
2. СФП	92	7	7	7	7	7	7	7	7	7		11	18
3. Техническая	120	13	14	14	13	13	13	13	13	14			
4. Тактическая	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10			
5. Игровая	80	8	9	9	9	10	9	9	9	8			
6. Контрольные и календарные игры	66	7	7	8	9	7	8	6	7	7			
7. Контрольные испытания	4	2								2			
III. Инструкторская и судейская практика	22	2	3	2	2	2	2	4	3	2			
IV. Медицинское обследование	4	4											
V. Восстановительные мероприятия	50	2	6	7	6	6	6	6	6	5			
VI. Итого соревновательной и тренировочной нагрузки за 46 недель	690												
6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	90										60	30	
Всего часов	780	66	68	68	67	66	66	67	66	67	60	56	63

Примерный план-график понедельного распределения программного материала в общеподготовительном (сентябрь) и соревновательном (декабрь) мезоциклах для тренировочного этапа 1-2 года обучения(ч)

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Общеподготовительный МЗЦ					Всего (ч)	Соревновательный МЗЦ				
		Микроциклы (недели)						Микроциклы (недели)				
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
Общая физическая	26	10	10	4	2	-	8	1,5	1,5	1,5	1,5	2
Спец. физическая	8			4	4	-	10	2	2	2	2	2
Техническая	6	-	-	2	2	2	10	2	2	2	2	2
Тактическая	4	-	-	-	2	2	8	1,5	1,5	1,5	1,5	2
Игровая	2	-	-	2	-	-	6	2	2	2	-	-
Соревновательная (игры)	-	-	-	-	-	-	8	2	2	-	2	2
Контрольные испытания	6	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	52	10	10	12	10	10	50	11	11	9	9	10
Теоретическая	4	2	2	-	-	-	4	2	2	-	-	-
Восстановительные мероприятия	6	-	2	-	2	2	4	-	-	2	2	-
Инструкторская и судейская практика	4	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	66	14	14	12	14	12	67	13	13	11	11	10

суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

Следующим звеном технологии планирования является план-график распределения программного материала мезоциклов по микроциклам. В табл. 15 в качестве примера представлены планы-графики распределения программного материала общеподготовительного и соревновательного мезоциклов по микроциклам. Из таблицы явствует, что микроциклы (недельные) общеподготовительного и соревновательного этапов имеют четко выраженные различия по объему, направленности и содержанию программного материала, что отвечает на поставленные перед ними задачи и свидетельствует о корректности такого подхода в планировании процесса подготовки юных хоккеистов. Дальнейшая технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий.

В табл. 16 показано примерное построение 3-го микроцикла общеподготовительного мезоцикла для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения. В означенном микроцикле представлены объемы отдельных видов подготовки, приходящиеся на каждый тренировочный день.

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

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочного этапа 3-4-го года обучения (ч)

Виды подготовок	Количество часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
I. Теория	46	6	5	5	5	5	5	5	5	5			
II. Практика	130	7	8	8	8	8	7	8	8	8		20	40
1. ОФП	120	9	8	8	8	8	7	8	8	8		16	32
3. Техническая	120	13	14	13	13	13	13	13	14	14			
4. Тактическая	120	13	13	13	15	12	14	13	13	14			
5. Игровая	120	13	13	13	13	13	13	13	14	15			
6. Контрольные и календарные игры	80	4	8	10	10	11	11	10	10	6			
7. Контрольные испытания	6	3								3			
III. Инструкторская и судейская практика	22		4	4	2	4	4	2	2				
IV. Медицинское обследование	4	4											
V. Восстановительные мероприятия	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6			6
VI. Итого соревновательной и тренировочной нагрузки за 46 недель	828												
6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	108										72	36	
Всего часов	936	78	79	80	80	80	80	78	80	79	72	72	78

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочного этапа 5-го года обучения (ч)

Виды подготовок	Количество часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теория	54	3	6	6	6	6	6	6	6	6			3
II. Практика	120	9	6	8	6	9	6	8	8	8		18	34
1. ОФП	130	7	8	5	8	7	8	8	8	8		23	40
2. СФП	140	15	16	16	16	15	15	16	16	15			
3. Техническая	140	15	16	15	16	15	16	16	16	15			
4. Тактическая	140	16	15	16	15	16	15	15	16	16			
5. Игровая	95	10	10	11	12	11	11	10	10	10			
6. Контрольные и календарные игры	8	4								4			
7. Контрольные испытания	24		4	4	4		4	4	4				
III. Инструкторская и судейская практика	4	4											
IV. Медицинское обследование	65	5	7	7	7	7	8	7	6	6			5
V. Восстановительные мероприятия	920												
VI. Итого соревновательной и тренировочной нагрузки за 46 недель	120										80	40	
6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	1040	88	88	88	90	88	87	90	89	89	80	81	82
Всего часов													

Таблица 20

Примерное построение 2-го микроцикла соревновательного мезоцикла для тренировочного этапа 4-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Дни микроцикла						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Общефизическая	0,3	0,3	1,0	0,2	0,2	Официальная игра	Отдых
Специально-физическая	0,2	0,2	0,6	0,5	0,5		
Техническая	0,5	0,5	-	0,5	0,5		
Тактическая	0,5	0,5	-	0,5	0,5		
Игровая	0,5	0,8	0,4	0,8	0,5		
Соревновательная	-	-	-	-	-	3	
ИТОГО (час)	2,0	2,3	2,0	2,5	2,2	3	14

Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики хоккея, с учетом принципа

11.	Характеристика физических качеств и методика их воспитания				4	2	2	2	4	4	4
12.	Соревнования по хоккею	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2
13.	Психологическая подготовка хоккеиста							2	2	2	2
14.	Разработка плана предстоящей игры							4	4	4	6
15.	Установка и разбор игры		2	2	6	20	20	28	72	74	86
	ИТОГО	16	18	20	40	46	46	54	98	118	118

Темы теоретической подготовки

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 положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении 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. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

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 содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного 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.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела

от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

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

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Характеристики физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов

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

Разработка плана предстоящей игры

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

Установка на игру и ее разбор

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры_проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

3.4.2.Физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка направлена на 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 представлять как **общеподготовительные**, а средства направленные на повышение уровня специальной 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, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. *Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. 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. 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 (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в 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. Упражнение со скакалками. *Упражнения для развития координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове

и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. 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.

Специально-подготовительные упражнения

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

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

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

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

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых Ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

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

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС -195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения,

15.	Финт клюшкой		+	+	+	+	+	+			
16.	Финт с изменением скорости движения				+	+	+	+	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем		+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы					+	+	+	+	+	+
19.	Финт — ложная потеря шайбы					+	+	+	+	+	+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы					+	+	+	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны		+	+	+	+	+	+	+	+	+
28.	Остановка шайбы крючком клюшки 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				+	+	+	+	+	+	+

3.4.4.Тактическая подготовка

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

В табл. 26-27 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 25

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

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					+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 26

Тактическая подготовка для всех этапов

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап					СС М	ВС М	
		Год обучения												
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Вес ь период	Вес ь период			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Приемы тактики обороны													
	<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>													
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					+	+	+	+	+	+	+	+	+
	<i>Приемы групповых тактических действий</i>													
1.	Страховка			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Переключение						+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы						+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем												+	+
	<i>Приемы командных тактических действий</i>													
1.	Принципы командных оборонительных тактических								+	+	+	+	+	+

	«скрещивание»												
6.	Тактическая комбинация — «стенка»				+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»				+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»					+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Тактическая комбинация — «заслон»												
10.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие тактические действия</i>													
1.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Выход из зоны через защитников				+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач					+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны					+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Атака с хода					+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих				+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего				+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников				+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3				+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Игра в нападении в численном меньшинстве					+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 27

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ	ВСМ			
		Год обучения												
		1- й	2- й	3-й	1- й	2- й	3-й	4- й	5- й			Весь период	Весь период	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Тактика игры вратаря														
<i>Выбор позиции в воротах</i>														
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке					+	+	+	+	+	+	+	+	+

3. 5. Медико-психологическое сопровождение образовательной программы

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

- б) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

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

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

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

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением 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

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 выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность

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

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного 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 сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию — важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет 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

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. 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 различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать 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.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- 1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- 3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) *в подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
 - воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
 - развитие волевых качеств;
 - формирование спортивного коллектива;

- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления;

2) *в соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;

- экскурсии, культпоходы в театры, 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.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Средства и мероприятия восстановления 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 в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

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

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

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

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

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

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

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

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-

сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия*: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

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

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

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). 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).

3. 7. 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. Учащиеся учебно-тренировочных 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. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

5. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Выпускники спортивной школы должны 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 и СДЮШОР.

4. Система контроля и зачетные требования

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4 x 9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4 x 9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине

	(не менее 8 раз)	(не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)	Бег 400 м (не более 74 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 38 с)	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 46 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 3,9 с)	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4 с)	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)
	Бег 400 м (не более 56 с)	Бег 400 м (не более 59 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 25 раз)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 80 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 34 с)	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 38 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 20 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Контроль является составной частью подготовки 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 практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

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

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

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

- объема и эффективности соревновательной деятельности;

объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий. *Оперативный контроль* направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения 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 основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

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.

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов учебно-тренировочных групп применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).

2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.

3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска.

Точнее и объективнее можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

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

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

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

Оценка и контроль тренировочной деятельности

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

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

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

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

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

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) ОБУЧАЮЩИМИСЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 60 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. 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 90⁰ максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

3. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По

сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

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

Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

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

3. Челночный бег 9*6 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

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

5. Слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

6. Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

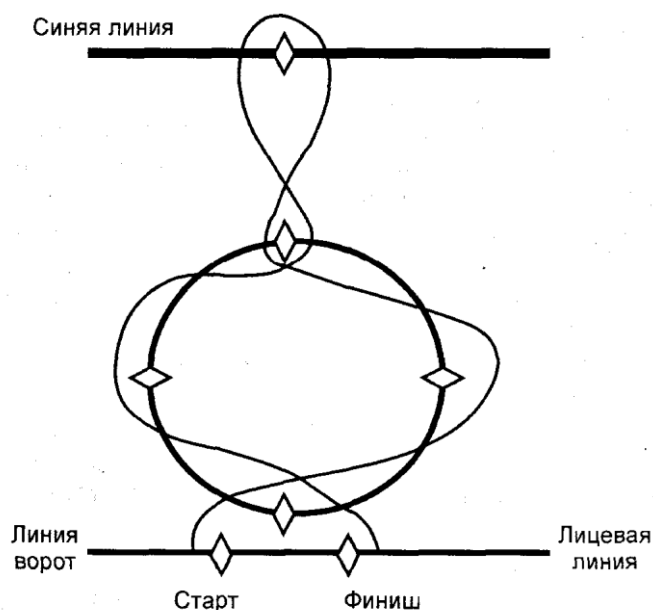


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

7. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8. Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9. Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) ОБУЧАЮЩИМИСЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 60 м** с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).
2. **Тройной прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).
3. **Бег 300 м** направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).
4. **Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.
5. **Поднимание туловища.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц туловища. Из исходного положения лежа на спине руки за головой, ноги согнуты выполняется поднимание туловища. Оценивается по количеству подниманий за 1 минуту..
6. **Бег 3000 метров** направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. **Бег 36 м на коньках.** Оцениваются специальные скоростные качества (с).
 2. **Челночный бег 18*12 м.** Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 12 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 18-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).
- Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

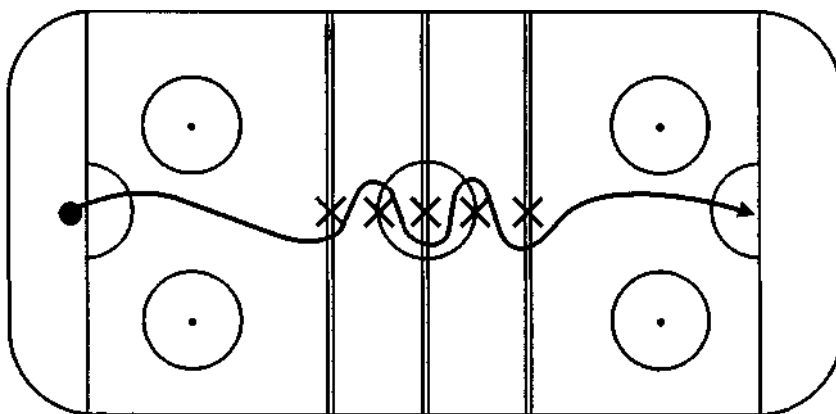


Рис. 2. Обводка пяти стоек

4. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

5. Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.

В табл. 29 и 30 приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов предварительной и начальной подготовки, а также начальной и углубленной специализации учебно-тренировочного этапа. Они представляют собою усредненные показатели многократных тестирований и являются ориентиром и средством контроля для тренеров и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

5. Информационное обеспечение дополнительной образовательной программы по виду спорта «Хоккей».

Список литературных источников для использования в работе:

1. Букатин АЛО., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
2. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» -М.: Terra-спорт, 2000.
3. Зеличонок В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Критерии отбора. -М.: Terra-спорт, 2000.
4. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Фис, 1991.
5. Ишматов Р.Г., Шилов В.В. «Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР» - Санкт-Петербург, 2009.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
7. Никитушкин ВТ., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
8. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
9. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Аудиовизуальные средства

1. Уроки хоккея. Обучающее видео.
2. Хоккей-тренировки. Видео урок.
3. Обучение хоккею. Онлайн видео.
4. Урок чудесного хоккея. Обучающее видео.
5. Тренировка вратарей по хоккею. Обучающий урок.

Список Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт федерации хоккея РТ <http://www.fh-rt.ru/>
2. Официальный сайт федерации хоккея РФ <http://fhr.ru/main/>
3. Форум о детском и юношеском хоккее России <http://kidshockey.ru/>
4. Хоккей. Библиотека. <http://klmfk.ru/viewforum.php?f=14>

Весь хоккей. <http://nwhockey.ru/ves-khokkei>

Пропу меридано, пропунувано
и ескрепено печатно
Директор МАУ ДЮ ДЮСШ по хоккею
с шайбой «Леник»



А.С. Аюпханов
(партподпись назначен)
2018.11.