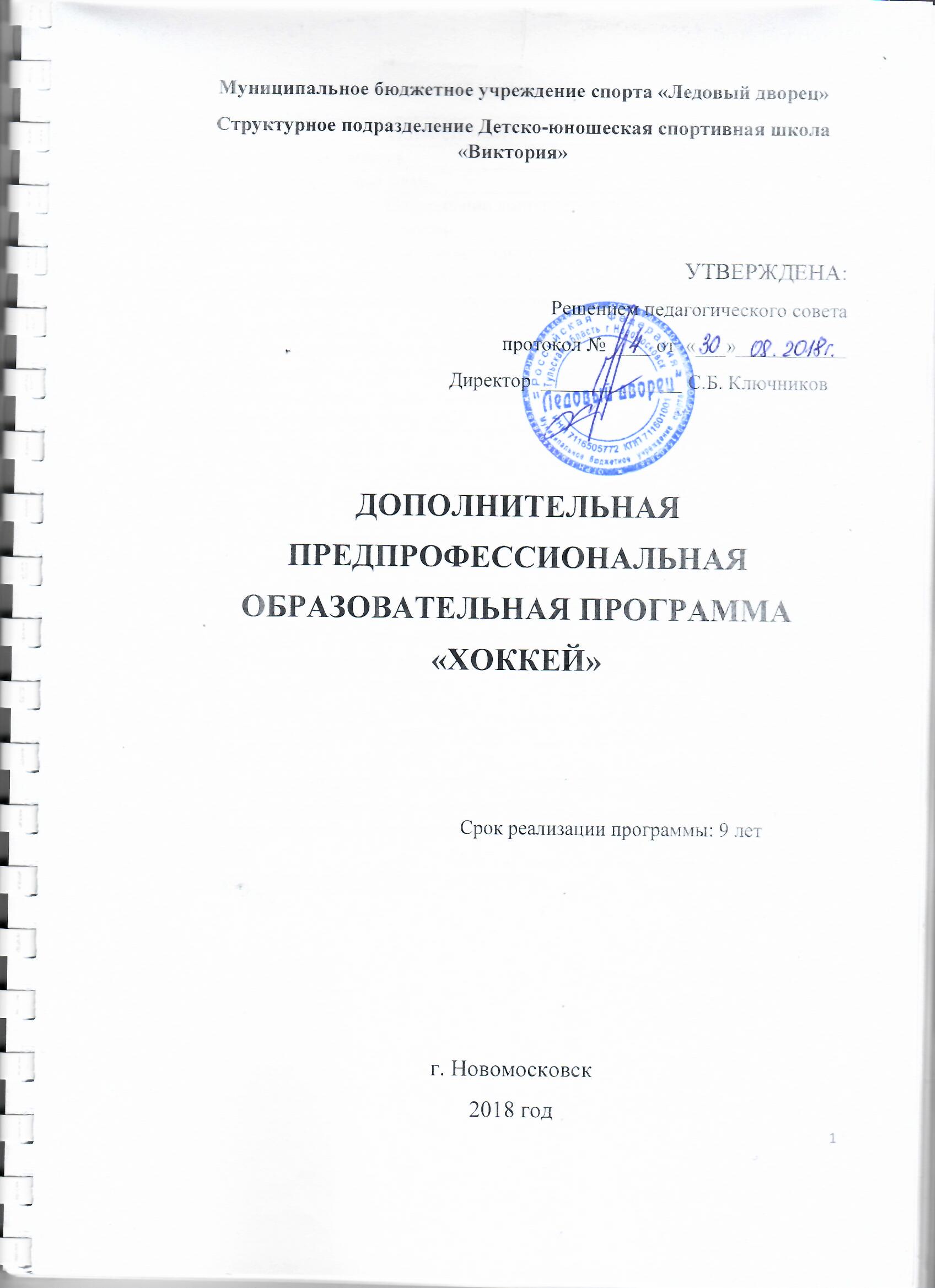
****Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Стр. |
| 1. Пояснительная записка. | 3 |
| 1. Примерный учебный план. | 6 |
| 1. Методическая часть. Содержание дополнительной образовательной программы. | 7 |
| 3.1. Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей. | 7 |
| 3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей. | 7 |
| 3.3. Нормы максимального объема тренировочной нагрузки. | 8 |
| 3.4. Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и количество лиц, проходящих обучение по программе. | 8 |
| 3.5. Практические занятия. | 8 |
| 3.5.1. Этап начальной подготовки. | 8 |
| 3.5.1.1. Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 |
| 3.5.1.2. Специальная физическая подготовка (СФП) | 11 |
| 3.5.2. Этапы тренировочный и спортивного  совершенствования. | 14 |
| 3.5.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) | 14 |
| 3.5.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) | 18 |
| 3.5.2.3. Соревновательная подготовка (СП) | 20 |
| 3.6. Техническая подготовка. | 22 |
| 3.7. Тактическая подготовка. | 26 |
| 3.8. Теоретическая подготовка. | 28 |
| 3.9. Психологическая подготовка. | 31 |
| 3.10. Воспитательная подготовка. | 36 |
| 3.11. Восстановительные средства и мероприятия. | 39 |
| 3.12. Инструкторская и судейская практика. | 40 |
| 4.Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы. | 41 |
| 5.Методическое обеспечение программы. | 50 |

Программа разработана на основе: «*Примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», Хоккей с шайбой, ОАО «Издательство «Советский спорт», 2009., г. Москва, В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков,* Приказа Минспорта Роcсии от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минспорта России от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

1. **Пояснительная записка**

**Хоккей -** один из труднейших видов олимпийской программы. Сегодня для достижения выдающегося результата требуется максимальное напряжение физических и духовных сил, высокое мастерство, самозабвенные тренировки на протяжении многих лет.

Как один из видов спорта хоккей направлен на совершенствование физического развития, укрепление здоровья. Хоккей способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, выработке уверенности в себе, реализации потребности в азарте и желании достичь успеха, социальному контакту с людьми всех возрастов и обоих полов. Формирует дух товарищества и взаимовыручки.

**Цель образовательной программы –** укрепление здоровья детей, воспитание здорового образа жизни через систематические занятия физической культурой и спортом, приобретение разносторонней физической подготовленности и подготовку спортсменов высокого класса, популяризация зимних видов спорта в городе и крае.

**Задачи образовательной программы:**

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

- Привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены;

- Воспитание спортивного характера;

- Способствие развитию и популяризации хоккея в г.Новомосковске и Тульской области.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в хоккее.

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Этап** **начальной подготовки (НП)**. На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия хоккеем в группах НП, либо на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения. Продолжительность этапа до трех лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

**Основные задачи подготовки:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям хоккеем, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники и тактики хоккея;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**Тренировочный этап (Т)** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к хоккею, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа до 5 лет. Перевод по годам спортивной подготовки на этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение техники и тактики хоккея;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Этап спортивного совершенствования (СС).** Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в группах с углубленной спортивной подготовки и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

**Основные задачи подготовки:**

**-** постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

1. **Примерный учебный план.**

План рассчитан на 46 недель занятий в течение учебного года. Дополнительно 6 недель тренировок в спортивно-оздоровительном лагере или в период летнего отдыха.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Расчет тренировочных часов по группам | | | | | | | | |
| НП1 | НП2 | НП3 | Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | СС |
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | |
| 1. Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 2.История развития хоккея | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 3.Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, спортивное питание | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |  |
| 4.Основы спортивной подготовки |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| 5. Правила игры в хоккей | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 6.Самоконтроль и предупреждение травм, требования к инвентарю, экипировке, безопасности |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| ИТОГО ЧАСОВ (ТЕОРИЯ) | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 12 | 10 |
| 2.ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | |
| 1.Общая физическая подготовка | 86 | 110 | 108 | 80 | 78 | 100 | 100 | 100 | 102 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 45 | 56 | 56 | 80 | 76 | 102 | 100 | 102 | 100 |
| 3.Техническая подготовка | 70 | 78 | 78 | 100 | 100 | 120 | 120 | 120 | 120 |
| 4.Тактическая подготовка | 37 | 36 | 36 | 64 | 64 | 90 | 90 | 90 | 134 |
| 5.Психологическая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.Восстановительные мероприятия | - | - | - | 6 | 6 | 14 | 14 | 14 | 16 |
| 7. Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| 8.Учебные и тренировочные игры | 24 | 24 | 24 | 50 | 56 | 82 | 82 | 82 | 104 |
| 9.Контрольные и переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 10. Контрольные игры | 6 | 8 | 8 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 | 40 |
| ИТОГО ЧАСОВ (ПРАКТИКА) | 272 | 316 | 314 | 404 | 404 | 540 | 538 | 540 | 634 |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ (46 недель)** | **276** | **322** | **322** | **414** | **414** | **552** | **552** | **552** | **644** |
| **Самостоятельная подготовка (6 недель)** | **36** | **42** | **42** | **54** | **54** | **72** | **72** | **72** | **84** |

1. **Методическая часть. Содержание дополнительной образовательной программы.**

Программа носит комплексный характер, предусматривает практические занятия, тактическую, теоретическую и психологическую подготовки, воспитательную работу.

Неотъемлемой частью подготовки юных спортсменов является восстановление их работоспособности, инструкторская и судейская практика старших учащихся.

* 1. **Соотношение объёмов тренировочного процесса 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 |
| 1 год | Свыше  года | До  двух лет | Свыше  двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| Техническая подготовка (%) | 35-45 | 35-45 | 26-34 | 18-23 | 13-17 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 13-17 |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка (%) | 22-28 | 22-28 | 26-34 | 31-39 | 35-45 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 5-8 | 5-8 | 5-8 | 5-8 | 10-15 |

* 1. . **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей**

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

* 1. **. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 7 | 9 | 12 | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 4-5 | 5-6 | 5-7 | 7-12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 364 | 468 | 624 | 728 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 364 | 624 |

* 1. **Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и количество лиц, проходящих обучение по программе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Продолжительность этапа (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15 - 30 |
| Тренировочный этап | 5 | 10 | 15 - 30 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 1 - 30 |

**3.5. Практические занятия.**

**3.5.1. Этап начальной подготовки**

Предполагает базовую подготовку в хоккее.

**Цель, задачи** и преимущественная направленность этапов**:**

- привлечение детей к занятиям физической культурой, спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ хоккея;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование учебных групп;

- подготовка к выполнению и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей группы.

**Критериями** успешности прохождения обучающимися данного этапа являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;

- достаточный уровень освоения техники в хоккее.

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.

* + - 1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, базы для успешного развития специальной подготовки.

На первых этапах многолетней подготовки ее удельный вес значительно больше, чем на этапе спортивного совершенствования.

*Строевые и порядковые упражнения.*

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

*Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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.

*Упражнения для развития физических качеств.*

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, приседание на одной или 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.

При воспитании силовых способностей у детей следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитание силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с максимально возможной 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 видов снарядов: мяча, гранаты, копья, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

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

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

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера-12-минутный бег.

Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3км. 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.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха). И равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном тепе.

* + - 1. **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

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

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 о друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развивать максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

*Упражнения для развития специальных силовых качеств* мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, тоже 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 (200-400г.)

*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 (10-30м) с максимально возможной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с максимальной возможной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м., 6х9 м. и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.*

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

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, правым, левым боком вперед и назад.

*Упражнения для развития гибкости.*  Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью тренера, 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. 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС-195-210 уд/мин.
2. Челночный бег 5х54 м., продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., ССС- 190-210 уд/мин.
3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин. ЧСС 190-200 уд/мин.
4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС- 180-190уд/мин.
   * 1. **Этапы: тренировочный и спортивного совершенствования.**
        1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Задачи:** восстановление эмоционального состояния хоккеиста после сезона состязаний и профилактика травматизма, повышение функциональной работоспособности сердечнососудистой и дыхательной систем организма, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

**Средства:** упражнения ОФП

**Методы:** равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа».

**Интенсивность:** в играх максимальная, остальные упражнения выполняются в ¾ усилий.

**Средства восстановления:** климатотерапия, закаливание, прибавка к соревновательному весу 3-4 кг., естественная витаминизация, турпоходы, сауна.

**Контроль:** диспансеризация, показатели самоконтроля, степень желания тренироваться, показатели сна, веса и пульса.

**Психологическая подготовка:** анализ и оценка прошедшего сезона, уточнение диагностических данных о психических качествах хоккеиста, совместная разработка плана спортивного сезона, создание у спортсмена долговременной мотивации постановкой сверхзадачи на новый спортивный сезон.

**Структура этапа:** при постепенном повышении тренировочной нагрузки сначала включаются 1-2 микроцикла восстановительного периода, а затем и микроциклы ОФП.

***Втягивающий микроцикл***

*Понедельник.* Зарядка: ОРУ с гантелями по 5-10 кг. 10мин., упражнения стоп- «ползание» босиком по газону, ковру 3х25 раз. Контрастный душ (2-3 сены температур воды от +35 до+5ºС). Тренировка. Игра 45 мин. (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч). ОРУ 10 мин. Метания камней 100 раз Ускорения с горы и в гору 5х100 м.

*Вторник.* Зарядка с гантелями по 10 кг. 2х5 мин. ОРУ 10мин. Подскоки на одной и двух ногах 100 раз. Упражнения для укрепления живота и спины2-3х30 раз. Контрастный душ. Тренировка. Игра 45 мин. ОРУ 10 мин. Метания камней 50-100 раз. Ускорения 3х150м. «Ползание» 3х20-40 раз.

*Среда*. Сауна (2-3 захода) с использованием бассейна 30мин.

*Четверг.* Зарядка: кросс 20 мин., ОРУ 10 мин., упражнения для укрепления стоп («ползание» по ковру, траве) 3х 20-40 раз. Контрастный душ. Для укрепления плечевого пояса 100 раз. Тренировка. Игра 45 мин. ОРУ 10 мин. Метания камней 100 раз. Ускорения 5х100 м. Прыжки с касанием сеток баскетбольного кольца 30-50 раз.

*Пятница.* Зарядка: ОРУ с гирей (гирями) 16 кг. 10 мин., упражнения с 1-2 гирями по 16 кг. Для укрепления спины, живота, бедер и рук 10х100 раз. «Ползание» 3х20-40 раз. Контрастный душ. Тренировка. Кросс в лесу 30-40 мин. ОРУ 10 мин. Ускорения 3х200 м. Метания камней 100 раз. Бассейн 30 мин.

*Суббота, воскресенье.* Активный отдых. Турпоход.

***Микроцикл ОФП***

*Понедельник* (строевые и порядковые упражнения).

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Выстраивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения – остановка. Изменение скорости движения.

*Вторник* (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 запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Среда* (развитие силовых способностей). Зарядка: кросс 2 км., ОРУ 10 мин., 4 упражнения для укрепления мышц спины, живота и бедер 100 раз. Метания камней 100раз. Круговая тренировка – 10 «станций» - упражнений. Повторить 2-3 раза. Интервал отдыха между «станциями» 1-2 мин. во время которых выполняются упражнения на расслабление: 10-15 выпрыгиваний с толчковой и маховой ноги из низкого седа; лазанье по канату – 5 м (для женщин с помощью ног); 15-20 прыжков - «разножек» со сменой ног в воздухе; лежа на животе, одновременный подъем прямых ног и рук 15-20раз; лежа на спине, руки за тазом - круги прямыми ногами (вправо и влево) 15-20 раз; ходьба в полуприсяде, руки на талии - 15-20 шагов; бег на месте с высоким подниманием бедра и активной работой рук - 20-30 с.; ходьба в стойке на руках с поддержкой партнёра. Укрепление слабых звеньев 20мин. (индивидуальные задания). Сауна (2-3 захода) или бассейн (плавание с ластами).

*Четверг* (развитие скоростных качеств). Зарядка: кросс 3х15 мин., чередуя с ОРУ – 3-5 мин. Тренировка. Кросс в лесу с включением беговых упражнений 10х30 м. 30 мин., искусственно-расслабляющие упражнения (ИРУ) и ОРУ 10 мин. Метание камней 50 раз. Бег 5х200-300 м. (80%) с интервалом отдыха 5 мин. Укрепление слабых звеньев 30 мин. (индивидуальные занятия). Упражнения на расслабление 5 мин.

*Пятница* (функциональная подготовка с использованием игровых средств). Зарядка: мини-теннис 30 мин., ОРУ 10 мин., «ползание» 3х40-50раз. Тренировка. Игры (волейбол, баскетбол, теннис, футбол, ручной мяч) 3х20 мин., в паузах ОРУ 3х5 мин.

*Суббота.* Зарядка 10 упражнений на растягивание (в изометрическом режиме по 15х20 с., ИРУ) и приемы рационального расслабления (ПРР) 10 мин.

*Воскресенье.* Отдых

В зависимости от задач этапа и микроцикла, а также подготовленности хоккеиста перед каждой тренировкой проводится индивидуальная *специализированная разминка* (комплексная или локальная).

**Профилактическая разминка.**

Упражнения для профилактики травматизма 20-25 раз (лежа на животе, закидывание голени с касанием ягодицы; вращение голеностопного сустава с сопротивлением; стоя на коленях, наклоны туловища с вращением; сидя, руки за спиной, пальцы сцеплены - пружинистые наклоны вперед и перекаты назад; лежа на спине, попеременное закидывание прямой ноги влево и вправо; сидя, руки прижимают колени к груди – перекаты вперед и назад). Ходьба по 50 м. на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок.

**Беговая разминка.**

Бег трусцой 1 км. С беговыми упражнениями по 30-40м (семенящий бег, держась высоко на стопе; бег с закидыванием голени; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра и наклоном корпуса вперед; бег скрестными и приставными шагами; прыжковый бег «скачками» и «шагами», «колесо»; бег с выхлестыванием голени; бег назад с поворотами; легкие ускорения, бег с широким разведение коленей). ОРУ, ИРУ и ПРР 15 мин.

**Спринтерская разминка.**

Упражнения для повышения темпа движений рук и ног по 10-30м. (бег на месте, бег в упоре и высокой опоре; «бег» лежа с поднятыми вверх ногами - «велосипед»; прыжок со сменой ног в воздухе; спурты по 25 м отдельно для рук или ног по прямой и виражу; спринтерские эстафеты 3-4 раза по 25-30 м. и подвижные игры для развития скоростных качеств; стартовые разбеги по 25 м из разных исходных положений (с высокого старта, из приседа, из упора лежа, из положения лежа на спине, лежа на животе, из широкого выпада в шаге). ОРУ, ИРУ и ПРР 15 мин.

**Скоростно-силовая разминка.**

Бег трусцой 1 км. С прыжковыми упражнениями по 30-40м («скачки», «шаги», «лягушка», выталкивания на каждый 1-й, 2-й шаг, имитация загребающего отталкивания, подскоки на одной и двух ногах вперед, назад, боком, влево-вправо с горизонтальным или вертикальным направлением движения). Прыжки на месте или с продвижением по 1,5-2 м. с подтягиванием двух (одной) ног к груди; прыжки с вытянутыми вперед прямыми ногами; прыжки одной и двумя ногами через 5-6 барьеров (75-106 см.) с отведением голеней назад; прыжки на месте с поворотами на 90-360о, прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. ОРУ, ИРУ.

**Силовая разминка**

Бег трусцой 1 км с препятствиями вокруг деревьев, тумб, через барьеры, ямы, канавы, с ходьбой, во время которой силовые упражнения выполняются 10-15 раз (висы- подтягивания на перекладине, широкие выпады вперед с круговыми и попеременными движениями руками, прыжки из низкого седа с поворотами на 90-360о, ходьба в полуприсяде, прыжки и ходьба в стойке на руках, кувырки; ходьба и бег с партнером на спине (плечах), чехарда, ходьба скрестным шагом вперед с наклоном туловища вперед; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба на руках в упоре лежа (впереди и сзади). Метания набивного мяча (камня) – 10 упражнений из различных исходных положений по 10 раз. ОРУ, ИРУ и ПРР 15 мин.

**Координационная разминка.**

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, боком, 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.

**Гибкостная разминка.**

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

* + - 1. **Специальная физическая подготовка (СФП)**

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.

**Задачи:** сопряженное развитие техники игры в хоккей и скоростно-силовых качеств хоккеиста; достижение повышенного (на 2-3%) по сравнению с предыдущим этапом уровня скоростно-силовых качеств с реализацией их в игре; совершенствование системы саморегуляции повышенного функционального состояний спортсмена.

**Методы:** повторный, динамических усилий, вариативный, сопряженный, интервальный и контрольного тестирования.

**Средства восстановления:** после каждой тренировки – бассейн, сауна или массаж; специальная диета, по необходимости ПРР и ИРУ; медицинские препараты по показанию врача, способствующие повышению трофических процессов ЦНС и закреплению моторно-координационных навыков.

**Контроль:** медосмотр; показатели самоконтроля; педагогические наблюдения тренера; 10 обязательных и специальных тестов (в начале декабря и января).

**Психологическая подготовка:** периодическое превышение возможностей хоккеиста (упражнения с определенными элементами риска); совершенствование самоконтроля, чувства времени, ритма и ориентации в пространстве; преодоление организованных тренером неожиданных препятствий и сбивающих помех во время тренировочных игр.

**Структура этапа:** стабилизация тренировочной нагрузки при соотношении средств СФП и технической подготовки 35 и 65% контрастное чередование микроциклов технико-физической подготовки и технической подготовки избирательного (2-3 средства и 1-2 метода) и комплексного (4-6 средств и 3-4 метода) воздействия.

Упражнения для развития специальных силовых, 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 рукояти, а другой за крючки. Задача первого - развить максимальную скорость, задача другого - затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах. Упражнение для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов 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 (200-400гр.).

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 партнёра, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняются 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 максимально возможной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с максимально возможной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м., 6х9 м. и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки, наезд, боком.

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

* броски шайбы, сидя на коленях, в нападении;
* 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 реагировать перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: 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.

**3.5.2.3**. **Соревновательная подготовка (СП)**

**Задачи:** проверка соревновательной готовности хоккеиста в серии из 2-3 игр; повышение надежности технического мастерства в соревновательных условиях; поддержание скоростно-силовых качеств хоккеиста; разработка и осуществление программы психической подготовки к соревнованиям.

**Средства:** упражнения технической подготовки с периодическим включением главных упражнений специально- соревновательной подготовки.

**Методы:** повторный, вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольного тестирования.

**Контроль:** медосмотр, педагогические наблюдения тренера и психолога, показатели самоконтроля 2-3 специальных теста в середине этапа.

**Средства восстановления:** по необходимости массаж, сауна, бассейн, ПРР и ИРУ, специальная диета; витамины по показанию врача.

**Психологическая подготовка:** волевая настройка и саморегуляция повышенного функционального состояния перед игрой, анализ и коррекция психодвигательных установок.

***Соревновательная подготовка перед отбором в сборную команду области, России.***

**Задачи:** постепенное развитие соревновательной готовности хоккеиста в 2-3 начальных играх; интеллектуальная и волевая настройка, реализация соревновательной готовности спортсмена.

**Методы:** соревновательный, повторный, сопряженный, вариативный и контрольного тестирования.

**Контроль:** наблюдения тренера, психолога и врача; показатели пульса, сна и мышечного тонуса; удержание соревновательного веса; периодическое использование 3-4 контрольных тестов.

**Средства восстановления:** по необходимости массаж, сауна, климатотерапия, бассейн, специальная диета, витамины, способствующие адаптации к соревновательным нагрузкам (по показанию врача).

**Психологическая подготовка:** усиление мотивации значимости отборочного и главного стартов; сознательность и активность хоккеистов при выполнении психодвигательных установок тренера; индивидуальные беседы; приемы психомышечной регуляции; отвлечение (книги, кино, прогулки и т.д.); спортивная «разведка» возможностей соперников.

* 1. **Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеистов. Высокая техническая подготовка хоккеиста позволяет ему полностью реализовать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приемы техники хоккея | Группы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | | Группы спортивного  совершенствования |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 |
| ***Приемы техники передвижения на коньках*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Основная стойка (посадка) хоккеиста | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Скольжение на двух ногах с опорой на стул | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Скольжение на двух ногах с попеременным отталкиванием левой и правой ногой | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Бег скользящими шагами | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 7. | Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая конька | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Повороты по дуге переступанием двух ног | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Повороты влево и вправо скрестными шагами |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11. | Торможение полуплугом и плугом | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Старт с места лицом вперед | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 13. | Бег короткими шагами |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 14. | Торможения с поворотами туловища на 90о на одной и двух ногах |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 15. | Бег с изменением направления |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 16. | Прыжками толчком одной или двумя ногами |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 17. | Бег спиной вперед, не отрывая коньков от льда |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 18. | Бег спиной вперед переступанием ногами |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 19. | Бег спиной вперед скрестными шагами |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 20. | Повороты в движении на 180о  и 360о |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 21. | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 22. | Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 23. | Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением в различных направлениях |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 24. | Кувырок в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 26. | Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 27. | Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| ***Приемы техники владения клюшкой и шайбой*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Основная стойка хоккеиста | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Ведение шайбы на месте | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу. |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы. |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Ведение шайбы дозированными толчками вперед |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7. | Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| 8. | Ведение шайбы коньками |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Ведение шайбы в движении спиной вперед |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 10. | Обводка соперника на месте и в движении |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 11. | Длинная обводка |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12. | Короткая обводка |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 13. | Силовая обводка |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 14. | Обводка с применением силовых действий-финтов |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 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 (заметающий) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 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 передачи шайб. |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 26. | Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы. |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 27. | Броски шайбы с неудобной стороны |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 28. | Остановка шайбы рукояткой, рукой, туловищем | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 29. | Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 30. | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 31. | Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 32. | Отбор шайбы 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, прижимая соперника к борту и овладевая шайбой. |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| ***Техника игры вратаря*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Обучение основной стойке вратаря | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Приемы техники передвижения на коньках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Передвижение на коньках (влево, вправо) | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 5. | Т-образное скольжение (влево, вправо) |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 6. | Передвижение вперед выпадами |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 7. | Торможение плугом, полуплугом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Торможение на параллельных коньках | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Передвижение короткими шагами |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10. | Повороты в движении на 180о, 360о в основной стойке вратаря |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11. | Бег спиной вперед, лицом, вперед не отрывая коньков ото льда. |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ***Ловля шайбы*** | | | | | | | | | | |
| 12. | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Ловля шайбы с одновременным движением сторону (вправо, влево). Т-образным скольжением |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 1.5 | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево), на одно и на два колена |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| 16. | Ловля шайбы ловушкой в шпагате |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 17. | Ловля шайбы на блин |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 18. | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени. |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| ***Отбивание шайбы*** | | | | | | | | | | |
| 19. | Отбивание шайбы блином на месте |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 20. | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону, на параллельных коньках. |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 21. | Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево) и с падением на два колена |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Отбивание шайбы коньком |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 23. | Отбивание шайбы клюшкой  (вправо, влево) | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 24. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена. |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| 25. | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки. |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| 26. | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно и два колена. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Отбивание шайбы щитками в шпагате. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 31. | Прижимание шайбы туловищем и ловушкой | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 32. | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 33. | Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно и два колена |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. | Остановка шайбы клюшкой у борта |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 35. | Выбрасывание шайбы клюшкой по борту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Бросок шайбы на дальность и точность. |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 37. | Передача шайбы клюшкой по льду одной и двумя руками. |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 38. | Передача шайбы подкидкой |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 39. | Ведение шайбы клюшкой на месте в движении одной и двумя руками. |  |  |  |  |  | + | + | + | + |

* 1. **Тактическая подготовка**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приемы тактики хоккея | Группы начальной  подготовки | | | Тренировочные группы | | | | | Группы спортивного  совершенствования |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 |
| ***Приемы тактики обороны.***  ***Приемы индивидуальных тактических действий*** | | | | | | | | | | |
| 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. |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
|  | ***Приемы групповых тактических действий*** | | | | | | | | | |
| 1. | Страховка |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Переключение |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 3. | Спаренный (парный) отбор шайбы |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 4. | Взаимодействие защитников с вратарем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Приемы командных тактических действий*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Принципы командных оборонительных действий |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 2. | Малоактивная оборонительная система 1-2-2 |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 3. | Малоактивная оборонительная система 1-4 |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 4. | Малоактивная оборонительная система 1-3-1 |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 5. | Малоактивная оборонительная система 0-5 |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 6. | Активная оборонительная система 2-1-2 |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 7. | Активная оборонительная система 3-2 |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 8. | Активная оборонительная система 2-2-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Прессинг |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 10. | Принцип зонной обороны в зоне защиты |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 11. | Принцип персональной обороны в зоне защиты |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 12. | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 13. | Тактические построения в обороне при численном меньшинстве. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Тактические построения в обороне при численном большинстве |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| ***Приемы тактики нападения.***  ***Индивидуальные атакующие действия.*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Атакующий действия без шайбы |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ***Групповые атакующие действия*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Передачи шайбы- короткие, средние, длинные | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Передачи в процессе ведения, обводки в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Тактическая операция «скрещивание» |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Тактическая операция «стенка» |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7. | Тактическая операция «оставление шайбы» |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8. | Тактическая операция «пропуск шайбы» |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Тактическая операция «заслон» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:  - в зоне нападения;  - в средней зоне;  - в зоне защиты |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| ***Командные атакующие тактические действия*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Организация атаки и контратаки из зоны защиты |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Организационный выход из зоны защиты через крайних нападающих |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Выход из зоны защиты через центральных нападающих |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Выход из зоны защиты 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. | Атаки с хода |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 8. | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 9. | Позиционная атака с выходом завершающий бросок центрального нападающего |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 10. | Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 11. | Игра в неравночисленных составах – 5:4, 5:3 |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 12. | Игра в нападении в численном меньшинстве |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| ***Тактика игры вратаря*** | | | | | | | | | | |
| 1. | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве ( 2:1, 3:1, 3:2) | + | + | + | + |  | + | + | + | + |
| 2. | Выбор позиции (вне площади 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 контакте |  |  |  |  |  | + | + | + | + |

* 1. **Теоретическая подготовка**

*Задачи теоретической подготовки:*

*-* оценивать социальную значимость спорта;

- понимать объективные закономерности спортивной тренировки;

- осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера;

- проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования- изучения по заданию тренера специальной литературы.

Темы, связанные с воспитанием практических навыков по оказанию первой помощи (остановка кровотечения, наложение шин и пр.) и с обучением приемам самомассажа, рекомендуется проводить в виде практических занятий.

Теоретические темы изучаются в учебных группах в соответствии с учебным планом. Объём и содержание излагаемой темы определяется возрастом учащихся учебной группы в количестве часов, отведенных на данную тему. Чем старше спортсмены, тем глубже и полнее изучается учебный материал.

Теоретические занятия с группами начальной подготовки и юношеских разрядов целесообразнее проводить в форме бесед по 15-20 мин. с демонстрацией цветных фильмов, кинопрограмм, специальных плакатов и видеофильмов, сопровождая их краткими и образными комментариями.

По ходу изучения теоретических тем необходимо давать домашние задания по чтению как популярной, так и специальной литературы по хоккею, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

***Содержание теоретических занятий.***

*Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как 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.

*История развития 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 состояний и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

*Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, спортивное питание.*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.

Калорийность питания. Норма потребления белков, жиров и углеводов. Режим для и особенности питания в дни соревнований.

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.

*Самоконтроль и предупреждение травм, требования к инвентарю, экипировке, безопасности.*

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

Общая и специальная психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений.

*Основы спортивной 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 хоккеистов различных возрастов.

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

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля над 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.

*Правила игры в хоккей.*

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.

***Зачетные требования по курсу теории.***

Во всех учебных группах по мере прохождения теоретических разделов программы следует производить опрос учащихся на очередном практическом или теоретическом занятии.

**3.9. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка и личностные характеристики спортсменов выявляются при специальном тестировании, а в повседневном учебно-тренировочном процессе характеризуются мотивацией, нацеленностью, умением сосредоточиться, творческим осмыслением, умением преодолевать трудности, верой в успех и оптимистическим, доброжелательным настроем. Эти качества особенно ярко раскрываются в условиях соревновательной деятельности и выражаются в умении побеждать соперников (жажда борьбы, желание создать нечто новое, преодолеть недоступное) с установлением новых личных рекордов в самых ответственных соревнованиях, где спортсмены демонстрируют бойцовский характер, сильную личность и отличную психологическую готовность.

Поражения (да еще с худшим, чем в тренировках результатом) свидетельствуют о серьезных проблемах в подготовке, в том числе психологической.

Специфика хоккея, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки;

2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. *Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельностью. *Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

*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 соревнования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного 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;

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

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

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;
6. 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, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянной нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

*Формирование спортивного коллектива.*

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

*Воспитание волевых качеств*

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

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых 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 осознанного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует так же практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, рассеянность и подавленность) до игры и, в особенности, в процессе игры. Невыдержанность, часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

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

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение 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, установочных норм и требований.

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

*Развитие процессов восприятия.*

Умение ориентироваться в сложной обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет 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, 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 занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд ив две шайбы.

*Развитие оперативно-тактического мышления*

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

*Развитие способности управлять своими эмоциями.*

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерное возбуждение, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации астенических 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 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 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 хоккеистам, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется 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);

- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

**3.10. Воспитательная работа.**

Направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие — это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство.

Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения тренера составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят от:

- знаний и умений тренера, его педагогических способностей, методических навыков и отношения к спортсменам;

- основных убеждений спортсмена, его возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, специалисту необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, требование нужно объяснить;

- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

- контроль должен регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила эстетических суждений по оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо ориентируясь на цель воспитания — это решающий критерий;

- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок, их необходимо строить, на достоверных результатах контроля:

- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание - спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на эстетических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития.

Таким образом, поощрение и наказание решают одну и задачу- способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе часто применяется и похвала. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполнения требований вызывает у спортсменов отклик. Они чувствую т себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако, поспешная или неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена:

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

- для того, чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива, признание всегда должно быть заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

- поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и поддержано коллективом;

- наказанный спортсмен или коллектив должен понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность, и чтобы у коллектива было такое же суждение);

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

Одна из форм убеждения - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера- скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

**3.11. Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса. Следует учитывать возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Средства:

*Педагогические:*

- Режим дня.

- Постепенное возрастание объема тренировочных нагрузок.

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений, между отдельными занятиями, соревнованиями, планирования нагрузок в различных циклах тренировки.

- Проведение занятий в игровой форме.

*Гигиенические* (водные процедуры, закаливание).

*Психологические (*внушенный сон-отдых, аутогенная и психорегулирующая тренировки, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, разнообразные виды досуга).

*Медико-биологические* (режим питания, витаминизация, массаж, сауна, физиотерапия).

Средства восстановления комплексно используются после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях – используют отдельные локальные средства в начале, в процессе или после тренировочного занятия.

**3.12. Инструкторская и судейская практика.**

Дети, прошедшие обучение на протяжении 4-5 лет, выполняющие нормативные требования в соответствии с уровнем подготовки, проходят инструкторскую и судейскую практику на базе спортивной школы.

*Цель* проведения инструкторской и судейской практики - получение учащимся звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занимающиеся в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения и группах спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и краевых соревнований, участвовать в семинарах судей по хоккею.

***Инструкторская практика.***

Обучающиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования регулярно привлекаются в качестве помощников тренера для проведения тренировочных и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по общей физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Учащиеся групп спортивного совершенствования1-3 годов обучения и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренеров в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом игры, учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

***Судейская практика.***

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований по хоккею и, постоянно участвуя в судействе и краевых соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Наблюдение за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяет тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ.

1. **Методологическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

***Методические рекомендации.***

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству, в учебно-тренировочном процессе всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема, средств общей и специальной подготовки, соотношении между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается удельный вес объема, средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки, и, соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Главным средством обучения и тренировки являются физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. Основные - упражнения по технике и тактике.

Для развития физических качеств используются следующие методы: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповой, контрольный, до отказа, с максимальной интенсивностью, с ускорением, игровой, соревновательный.

Воспитание морально-волевых качеств, обучения технике и тактике игры осуществляется:

* словесными методами (общение, беседа, краткие замечания, лекции);
* методами наглядности (показ, применение плакатов, рисунков, схем, диапозитивов, кинограмм, киносъемок);
* повторными методами (т.е. повторное выполнение приемов и действий, которые также делятся на целостный, игровой, соревновательный).

***Формы и виды контроля.***

Контроль над подготовкой спортсмена осуществляется как со стороны тренера- преподавателя, так и со стороны самого спортсмена (самоконтроль).

Контроль тренера осуществляется в форме соревнований. Сдача контрольно-переводных нормативов осуществляется в сроки: октябрь и май. Самоконтроль спортсмен осуществляет, ведя записи в собственном дневнике, согласно индивидуальному плану.

Комплексный контроль является основным звеном в управлении процессом подготовки хоккеистов, позволяющим контролировать выполнение плана и вносить в ходе его реализации соответствующие коррективы.

*Цель комплексного контроля –* получить наиболее полную информацию о состоянии спортсменов для выявления его соответствия уровню запланированных модельных характеристик. Он представляет единую систему контроля над всеми компонентами тренировочного процесса (нагрузки) и подготовленности спортсмена, включающую обобщающую характеристику соревновательной деятельности, спортивные результаты, здоровье, функциональное состояние, технической, тактической и психологической подготовленности.

В современной системе подготовки высококвалифицированного спортсмена остается эффективным метод «замкнутой цепи с обратной связью»

1. индивидуальный план подготовки;
2. реализация индивидуального плана;
3. функциональное состояние спортсмена на основе объективных данных комплексного контроля;
4. динамика тренировочных и соревновательных нагрузок;
5. анализ полученной информации;
6. коррекция уточненного индивидуального плана;
7. реализация индивидуального плана;

Принцип адекватности, вариативности, оптимизации и обратной связи составляет основу организации тренировочного и соревновательного процесса высококвалифицированного спортсмена.

Методологическую основу комплексного контроля составляют:

- правильный выбор тестов и их соответствие метрологическим критериям надежности, объективности и информированности;

- определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартиризация условий и источников получения информации;

- соответствие методов контроля задачам тестирования.

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. Проводятся 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 основные раздела:

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка 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.

Медико-биологические и психологические параметры обследований трактуются и оцениваются одновременно с педагогическими данными о величине и интенсивности тренировочной нагрузки, качестве технической подготовленности, что позволит выработать конкретные рекомендации по коррекции процесса подготовки хоккеиста.

В основе управления тренировочным эффектом нагрузки лежит знание закономерностей взаимодействия процессов утомления и восстановления организма.

Согласно экспериментальным данным, чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям трех типов:

- максимальному росту тренированности;

- незначительному тренировочному эффекту или полному его отсутствию;

- переутомлению спортсмена.

Понятие «тренировочный эффект» (ТЭ) нагрузки в целом сводится к представлению о последовательном проявлении и суммировании тренировочных воздействий: срочный ТЭ, отставленный ТЭ, кумулятивный ТЭ.

Срочный и отставленный ТЭ — это изменения, происходящие в организме в ходе тренировки и после нее.

Кумулятивный ТЭ - результат последовательного суммирования организмом ТЭ, происходящего в течение всего процесса подготовки.

***Контрольно- переводные нормативы.***

Формы и методы данной программы предусматривают в основе практико-ориентированную деятельность. Исходя из того, что обучение поэтапное, в программе разработаны приемные и переводные нормативы. Сдача нормативов проходит в формате экзаменов, спортивных праздников.

***Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (НП-1).***

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 20 м. с высокого старта  (не более 4,3 с) |
| Бег на коньках на 20 м.  (не более 4,3 с) |
| Сила | Прыжок в длину толчком с двух ног  (не менее 160 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 37 раз) |
| Координационные способности | Бег на коньках на 20м. спиной вперед  (не более 6,3 с) |
| Слаломный бег на коньках без шайбы  (не более 12,3 с) |
| Челночный бег 4х9 м  (не более 11,1 с) |
| Челночный бег на коньках 6х9 м  (не более 16,4 с) |

***Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое  качество | Контрольные упражнения | Годы подготовки | |
| НП-2 | НП-3 |
| **Быстрота** | Бег на 20 м. с высокого старта | Не более 4,25 с. | Не более 4,1 с. |
| Бег на коньках на 20 м. | Не более 4,1 с. | Не более 4,0 с. |
| **Сила** | Прыжок в длину толчком с двух ног | Не менее 165 см. | Не менее 170 см. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Не менее 39 раз | Не менее 40 раз |
| **Координационные**  **способности** | Бег на коньках на 20 м. спиной вперед | Не более 6,2 с. | Не более 6,0 с. |
| Слаломный бег на коньках без шайбы | Не более 12,2 с. | Не более 12,0 с. |
| Слаломный бег на коньках с шайбой | Не более 15,5 с. | Не более 14,5 с. |
| Челночный бег 4х9 м. | Не более 11,0 с. | Не более 10,9 с. |
| Челночный бег на коньках 6х9 м. | Не более 16,2 с | Не более 16.1 с. |
| **Техническое мастерство** | Комплексный тест на ловкость | Не более 17,5 с. | Не более 16,5 с. |

**Комплексный тест на ловкость.**

Контрольное задание, призванное оценить уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале, на дистанции 20 м. По сигналу спортсмен:

1. Выполняет прыжок с разворотом на 360 градусов на месте;
2. Выполняет 2 кувырка вперёд на матах;
3. Перепрыгивает через барьер высотой 35 см. и подлезает под барьер высотой 50 см. (расстояние между барьерами 3 метра);
4. Оббегает змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину;
5. Выполняет поворот на 180 градусов;
6. Финиширует спиной вперёд.

Оценивается время прохождения (сек).

***Контрольные нормативы для тренировочных групп.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | Годы подготовки | | | | |
| Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 |
| **Быстрота** | Бег на 30 м. старт  с места | Не более 5,2 с | Не более 5,0 с | Не более 4,8с. | Не более 4,6 с. | Не более  4,4 с. |
| Бег на коньках на 30 м. | Не более  5,6 с. | Не более 5,2 с. | Не более  4,8 с. | Не более 4,6 с. | Не более  4,4 с. |
| Бег 400 м. | Не более  74 с. | Не более 70 с. | Не более 66 с. | Не более 64 с. | Не более  62 с. |
| **Сила** | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса | Не менее  10 раз | Не менее 11 раз | Не менее 13 раз | Не менее 15 раз | Не менее  17 раз |
| Пятикратный прыжок в длину | Не менее  8 м. | Не менее 9 м. | Не менее 10 м. | Не менее 11 м. | Не менее  12 м. |
| Подтягивание на перекладине | Не менее  8 раз | Не менее 10раз | Не менее 12 раз | Не менее 14 раз | Не менее  15 раз |
| **Выносливость** | Бег 3000 м. | б/вр | б/вр | Не более 13 мин. | Не более 12,40 мин. | Не более 12,20 мин. |
| **Координационные способности** | Челночный бег на коньках 6х9 м | Не более 16,4 с. | Не более 16,2 с. | Не более 16,0 с. | Не более 15,8 с. | Не более 15,5 с. |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед | Не более  27 с. | Не более 26 с. | Не более 24 с. | Не более 23 с. | Не более  22 с. |
| Обводка 5 стоек (20 м) с последующим броском в ворота | - | Не более 7,6 с. | Не более 7,4 с. | Не более 7,2 с. | Не более  7,0 с. |
| Броски шайбы в ворота с 7 м. (10 бросков) | - | Не менее 6 забито | Не менее 7 забито | Не менее  8 забито | Не менее  9 забито |
| **Техническое мастерство** | Обязательная техническая  программа | + | + | + | + | + |
| **Спортивный разряд** |  | - | - | - | - | - |

***Контрольные нормативы для групп спортивного совершенствования***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физической качество | Контрольные упражнения | Годы подготовки | |
| СС-1 | СС-2 |
| **Быстрота** | Бег на 30 м. старт  с места | Не более 4,1 с. | Не более 4,0 с. |
| Бег на коньках  на 30 м. | Не более 4,3 с. | Не более 4,2 с. |
| Бег 400 м. | Не более 59 с. | Не более 57 с. |
| **Сила** | Приседание со штангой с весом 100% собственного веса | Не менее 22 раз | Не менее 24 раз |
| Пятикратный прыжок в длину | Не менее 13м. 20 см. | Не менее 13м .50 см. |
| Подтягивание на перекладине | Не менее 15 раз | Не менее 15 раз |
| **Выносливость** | Челночный бег на коньках 5х54м. | Не более 38 с. | Не более 37 с. |
| **Координационные способности** | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед | Не более 21 с. | Не более 20 с. |
| **Техническое мастерство** | Обязательная техническая программа | + | + |
| **Спортивный разряд** | Наличие 1 сп. разряда | + | + |

*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 в детско-юношеском хоккее принято ограничивать двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

*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 объёма 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 объёма 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 направленности.

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

**5. Методическое обеспечение программы.**

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009 – 101 с.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. № 730.

3. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. № 731.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденный приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 49.

5. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003

6. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995

7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

1. Зеличонок В.Б., Губа В.. Критерии отбора .-М.: Терра-спорт, 2000
2. Питикушкин В.Г., Губа В.П., Методы отбора в игровые виды спорта – М., 1998.
3. Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ: Сборник научных трудов Часть 1/ Под общ.ред. И.П. Буевской.-М.:ВНИИФК, 1990
4. Савин В.П.. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений.-М.:Академия 2003.
5. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М:ФиС, 1990.
6. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина, -М.,1995.
7. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для вузов/Под ред. Ю.Д.Железняка и Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2004.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов /под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М.Портнова.- М.: Академия, 2002
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.-.М., ФиС, 1987.