

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Спарта»
МКУ «Управления культуры, спорта и молодежной политики»
г. Рубцовска

Принята на заседании
тренерского совета
от 03.04.2023 г.
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШ «Спарта»

 Милосердов М.С.

Приказ № 30

«17» апреля 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: с 5 лет

Разработчик: Кутовая Галина Николаевна,
заместитель директора по спортивной
подготовке;
Голова Евгения Сергеевна,
инструктор-методист

г. Рубцовск

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1.Пояснительная записка.....	4
1.2.Цель и задачи программы. Планируемые результаты программы...	13
1.3.Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана.....	15
1.3.1. Учебно-тематический план модуля «Первая ступень».....	17
- Теоретический раздел.....	17
- Практический раздел.....	18
- Контрольный раздел.....	33
1.3.2. Учебно-тематический план модуля «Вторая ступень».....	34
- Теоретический раздел.....	34
- Практический раздел.....	37
- Контрольный раздел.....	57
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	58
2.1.Календарный учебный график.....	58
2.2.Формы аттестации и оценочные материалы.....	59
2.3.Методические материалы.....	60
2.4.Оснащение тренировочного процесса.....	67
2.5.Структура типового практического тренировочного занятия.....	67
2.6.Рекомендации по организации психологической подготовки.....	68
2.6.1. Общая психологическая подготовка.....	68
2.6.2. Психологическая подготовка к конкретному матчу.....	73
2.6.3. Психологический контроль.....	74
2.7.Медико-биологический контроль.....	75
2.8.Требования к технике безопасности в условиях тренировочного занятия и соревнованиях.....	77
2.9.Планы применения восстановительных средств.....	82

2.10.	Виды контроля общей и специальной физической, специально-технической подготовки.....	87
2.11.	Воспитательная работа.....	90
2.12.	Иные компоненты.....	92
2.13.	Информационные ресурсы и литература.....	92

Приложения

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, является нормативным документом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Спарта» (МБУ ДО «СШ «Спарта») (далее – учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), редакция с изменениями № 575 от 07 июля 2022 г.;

– Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

Новизна Программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься спортом, предъявляя к ним посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, сформировать привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармонично развитого человека. По своему воздействию вид спорта «хоккей» является комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека.

Новизна Программы заключается в следующем:

– внедрение начальных форм упражнений по хоккею для детей с 5-летнего возраста;

– реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья детей младшего возраста;

- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с обучающимися (физкультурные занятия, праздники, дни здоровья, физкультминутки).

Актуальность Программы состоит в удовлетворении потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечении физического, психологического и нравственного оздоровления воспитанников. Программа позволяет эффективно проводить спортивно-оздоровительную работу с юными хоккеистами и осуществлять отбор наиболее перспективных и спортивно одаренных детей в целях подготовки спортивного резерва по хоккею.

Хоккей в Российской Федерации является признанным видом спорта и включен во Всероссийский реестр видов спорта. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен, прост, но в то же время многолик и сложен. Хоккей относится к командно-игровым видам спорта, для которого характерны специфические условия.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий, выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса, не используемых в данной совокупности в других видах спорта.

Хоккей – один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность

и привлекательность связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально-насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккеем начинают заниматься с 5 летнего возраста, который является оптимальным периодом для активно растущего организма. Хоккей развивает у ребенка смелость, мужественность, дисциплинированность и смекалку, качества присущие для успешного достижения конкретной цели. Хоккей раскрывает такие качества как умение работать в команде, быстрое принятие решения и мгновенная координация движения и мысли в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки. Даже если ребенок не станет профессиональным спортсменом, такие черты характера помогут ему быстрее адаптироваться в обществе. Занятия хоккеем укрепляют здоровье, развивают силу и выносливость, улучшают координацию движений, быстроту реакции, ловкость, формируют гармонично развитую спортивную фигуру, развивают волевые качества, ребята становятся более организованными и дисциплинированными. Хоккей как вид спорта является эффективным средством физического воспитания.

Модульный принцип построения учебного плана программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности обучающегося за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень подготовки, гибкости управления образовательным процессом.

Программа представляет собой дидактическую конструкцию, состоящую из двух модулей («Первая ступень», «Вторая ступень»), каждый из которых является относительно самостоятельной и завершенной информационной единицей, обустроенной соответствующим методическим обеспечением, и имеет свой уровень сложности.

Данная структура Программы позволяет определять индивидуальный темп продвижения по полному или углубленному варианту.

Информационный материал формируется вокруг базовых понятий изучаемой дисциплины с учетом целей Программы, ориентированных на личностный рост обучающихся. Содержание модулей представляет собой совокупность практико-ориентированных комплексов, реализуемых как в форме занятий, мастер-классов, так и в соревновательной, исполнительской и социокультурной деятельности. Содержание каждого модуля отвечает требованиям последовательности, целостности, компактности и определенной автономности.

Модули построены с учетом возрастных особенностей детей – дошкольники с 5 лет занимаются по модулю «Первая ступень». Обучающиеся, освоившие первый модуль, имеют возможность углублять и совершенствовать знания, умения и навыки, изучая модуль «Вторая ступень». Образовательные модули Программы проектируются на едином методическом основании, учитывают возрастные особенности занимающихся и позволяют проходить модули как последовательно, углубляя свои знания, так и начинать изучение Программы с модуля «Вторая ступень» (в зависимости от возраста).

Педагогическая целесообразность Программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и спортивной подготовки обучающихся, с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения.

Программа педагогически целесообразна, так как использование современных технологий (здоровьесбережение, личностно-ориентированное, групповое обучение и др.), организация самостоятельной творческой практики (в том числе соревновательной), позволяет обучающимся развиваться, формировать компетентные действия в области хоккея, которые, в свою очередь, готовят возможность для самореализации и

профессионального самоопределения. Основная педагогическая задача заключается в формировании потребности у обучающихся в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Адресат программы – дети от 5 лет и старше.

На обучение по Программе принимаются все желающие в возрасте от 5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом (наличие медицинской справки), по заявлению (личному или от родителей/законных представителей).

Младшая возрастная группа – дети 5-9 лет, очень активны, стремятся к позитивному самовыражению, любят играть, выполнять различного рода физические упражнения. Произвольное внимание в этом возрасте непрочно. И если появляется что-то интересное, в меру сложное и в тоже время посильное, ребенок с увлечением преодолевает трудности и достигает успеха. Занятия хоккеем в полной мере позволяют ребенку реализовать свои двигательные потребности, а также задействовать все свои ресурсы, включая творческие и коммуникативные, для успешного выступления по итогам определенного учебного периода. Учебная программа для младшей группы ориентирована на поддержку ребенка и развитие его социальных компетенций. Учитывая это, Программа предусматривает создание положительного эмоционального фона занятий.

Подростковый возраст охватывает период от 10-15 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни ребенка. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Кризис подросткового возраста связан с изменением развития и ведущей деятельности – учебной. В подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение

подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

Систематические занятия современным, зрелищным видом спорта – хоккеем будут очень интересны детям этого возраста. Они компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по хоккею у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формирования важных социальных компетенций.

В группах старшего возраста подростки и молодые люди в основном 16-18 лет. Этот возраст принято считать одним из самых сложных периодов в жизни человека. Это время, когда подростки и молодые люди пытаются оценивать свои возможности. Актуальны стремления к самоопределению и самоутверждению среди сверстников. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я». Специфическая для этого возраста реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном интересе к общению с ними, ориентации на выработку групповых норм и ценностей. Коллективное творческое дело объединяет и воспитывает детей. Положительная эмоциональная атмосфера влияет на результативность. Особое значение имеет обсуждение результатов и действий, позволяющее повысить творческий уровень коллектива в целом. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, решением задач профессионального самоопределения, самосовершенствования и вступления во взрослую жизнь. Формируются профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы, утверждается самостоятельность личности. Занятия хоккеем помогают обучающимся

в создании своего стиля, что у многих перерастает в сознательный выбор профессии, т.е. в профессиональное самоопределение.

Формирование учебных групп обучающихся осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей (законных представителей) ребёнка или самого обучающегося старше 14 лет, при наличии медицинского допуска от врача.

Группы разновозрастные, формируются с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности обучающихся. Для качественного овладения материалом наполняемость учебных групп – 10-30 человек. Дозировка нагрузок и выбор заданий учебного курса дифференцируется в зависимости от способностей и уровня подготовленности обучающихся.

Форма обучения: очная, по необходимости – дистанционная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: занятия проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом каждого модуля.

Периодичность проведения занятий:

модуль «Первая ступень» - 4 раза в неделю по 30 минут¹, допускается проведение двух занятий в день с обязательным перерывом – 10 минут;

модуль «Вторая ступень» - 6 раз в неделю по 45 минут², допускается проведение двух занятий в день с обязательным перерывом – 10 минут.

Срок реализации программы: 2 года, 72 недели, 360 часов, из них:

- 144 ч (5-7 лет), 36 недель по модулю «Первая ступень»;
- 216 ч (с 7 до 18 лет и старше), 36 недель по модулю «Вторая ступень».

¹ Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», таблица 6.6.

² Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», таблица 6.6.

Срок обучения по программе: в соответствии с календарным учебным графиком МБУ ДО «СШ «Спарта».

Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по развитию необходимых физических качеств. Перевод на следующий модуль обучения осуществляется по ходатайству тренера-преподавателя решением тренерского совета после успешного освоения модуля Программы текущего года обучения.

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная – работа тренера-преподавателя со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (соревнование);
- групповая – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь, наставничество) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося; (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуально-групповая – организуется для отработки отдельных навыков и партнерских взаимодействий.

Формы проведения занятий: учебные занятия, мастер-классы, беседа, тренировочное занятие, занятие-эстафета, занятие-конкурс, занятие-игра и т.д.

Сведения об обеспеченности образовательных прав и обязанностей обучающихся:

– обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные тренером-преподавателем в рамках Программы;

– обучающиеся имеют право принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий учреждения, в том числе вместе с родителями (законными представителями) обучающихся.

Программа не предусматривает обучение детей с ОВЗ.

Программа предполагает ежегодное обновление/корректировку с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

1.2. Цель и задачи программ. Планируемые результаты

Цель настоящей Программы – физическое воспитание личности, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта у занимающихся хоккеем в МБУ ДО «СШ «Спарта», физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей в хоккее, обучение основам техники и тактики игры в хоккей; формирование необходимых умений и навыков для занятий хоккеем; привитие детям положительного отношения к занятию хоккеем; формирование должных норм общественного поведения.

Задачи:

– привлечение максимально возможного числа детей к занятиям хоккеем, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;

– повышение уровня общего физического развития детей;

– развитие физических качеств обучающихся, приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной

выносливости, быстроты, скорости, гибкости, силовых и координационных возможностей;

– поиск, отбор талантливых, спортивно одаренных детей на основе морфологических критериев и двигательных возможностей и их подготовка для прохождения этапов спортивной подготовки;

– помощь в развитии разносторонних способностей, отказ от негативных привычек и черт характера и т.д.;

– обучение теории и практике хоккея, основам техники катания на коньках и широкому кругу двигательных навыков;

– воспитание морально-этических и волевых качеств, командного духа;

– воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Ожидаемые результаты освоения настоящей Программы

Обучающийся будет знать:

- спортивную терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные технико-тактические элементы игры в хоккей.

Обучающийся будет уметь:

– выполнять основные физические упражнения;

– правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

– поддерживать свой уровень физической и технико-тактической подготовленности;

– выполнять коллективные задачи и адаптироваться среди других.

У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:

- мотивация к занятиям хоккеем;

- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация (ловкость), скорость реакции;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико-тактической подготовки;
- общечеловеческие ценности, общая культура;
- навыки ведения здорового образа жизни;
- коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность;
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность.

Требования к результатам реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятию хоккеем;
- стабильность состава занимающихся;
- формирование знаний, двигательных умений и навыков по хоккею;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности (общей физической, специальной физической, технико-тактической, игровой и теоретической);
- отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий хоккеем;
- подготовка занимающихся к сдаче вступительного тестирования для прохождения в спортивной школе спортивной подготовки.

1.3. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана по модулям

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель по каждому модулю Программы и отражен в годовом учебном плане (таблица № 1). Всего 72 недели, 360 часов (144 ч модуль «Первая ступень», 216 ч «Вторая ступень»).

Каждый модуль состоит из трех разделов: «Теоретический», «Практический», «Контрольный».

Теоретический раздел формирует систему теоретических знаний по хоккею, интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В нем представлены основные термины и понятия игры в хоккей, история развития хоккея, даются базовые правила игры в хоккей и требования техники безопасности.

Таблица № 1. Годовой учебный план на 36 недель тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»

Модуль	Минимальный возраст для зачисления, лет	Кол-во лет обучения	Раздел					Кол-во часов в год	
			Общая физическая подготовка, часов	Специальная физическая подготовка, часов	Подготовка				Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль
					техническая, часов	тактическая, часов	теоретическая, часов		
Первая ступень	5-7	от 1 года	34	9	49	10	7	35	144

Вторая ступень	7		51	14	74	15	10	52	216
-----------------------	---	--	----	----	----	----	----	----	------------

Практический раздел обеспечивает гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность, укрепление здоровья детей, формирование двигательных умений и навыков; обучение основам техники хоккея – имитация передвижения на коньках по льду, хват клюшки, владение клюшкой и шайбой, воспитание волевых качеств личности.

Завершается модуль контрольным разделом, в котором изложены требования к уровню технической и общефизической подготовленности занимающихся.

1.3.1. Учебно-тематический план модуля «Первая ступень»

Таблица № 2. Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для модуля «Первая ступень»

Виды подготовки	Кол-во (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (ч)	89	11	11	10	10	10	10	10	10	7	-	-	-
Специальная физическая подготовка (ч)	26	2	2	3	4	4	3	3	3	2	-	-	-
Техническая подготовка (ч)	26	2	2	3	4	4	3	3	3	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
Итого	144	15	17	16	18	18	16	16	17	11	-	-	-

Теоретический раздел

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока, так и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу.

Тема 1. Инвентарь, оборудование, места занятий:

- площадка для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по хоккею;
- оборудование площадки. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием;
- требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре.

Тема 3. Развитие хоккея в мире и Российской Федерации. Краткая история возникновения и развития мирового хоккея.

Тема 4. Гигиена, закаливание. Режим и питание:

- личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами;
- гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма;
- гигиена одежды и обуви.
- гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Тема 5. Основы техники хоккея:

- понятие о технике хоккея;

– характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками.

Практический раздел

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) должна обеспечивать разностороннее физическое развитие спортсменов: развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства.

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

В учебно-тренировочных занятиях с занимающимися нельзя включать упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными усилиями. Общая физическая подготовка должна быть направлена на создание базы для успешного развития специальной физической подготовки.

Упражнения, направленные на повышение уровня ОФП, следует представлять как обще-подготовительные.

Основой физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, развитие равновесия (баланса), гимнастические упражнения,

для развития силы уместны кратковременные скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания), некоторые упражнения с преодолением собственного веса (приседания, упор лежа). Постепенное развитие силовых способностей у детей дошкольного возраста обеспечивается использованием относительно невысоких нагрузок, создаваемых за счет преодоления собственного веса тела и мелкого инвентаря (гимнастические палочки, мячи, обручи, скакалки, кубики). Постепенное увеличение длительности выполняемых двигательных действий при сохранении достаточной интенсивности, чередуемое с паузами отдыха способствует совершенствованию вегетативных функций, от которых зависит повышение работоспособности. Все выполняемые двигательные действия вносят определенный вклад в развитие общей выносливости.

Большое место при изучении данного модуля отводится для подвижных игр (приложение № 1).

Специальная физическая подготовка (СФП) должна быть направлена на развитие функциональных систем организма занимающихся, двигательных качеств, способностей, специфических для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростную и скоростно-силовую выносливость. Упражнения, направленные на повышение СФП, следует рассматривать как специально-подготовительные.

При построении тренировочного процесса, определении объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов, так же, как и при изучении предыдущего модуля, необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) периоды развития того или иного физического качества (приложение № 2). Развитие различных сторон

подготовленности занимающихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных качеств у занимающихся, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в хоккее.

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности, строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

При подготовке хоккеистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния их здоровья и от уровня накопленных знаний, умений и навыков (приложение № 3).

На данном этапе следует уделять должное внимание освоению **техники хоккея**, так как организм юных занимающихся вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У детей достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы (ЦНС). Они готовы управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение техники его выполнения.

Овладение техникой игры в хоккее – процесс сложный и длительный. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым.

Особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких

приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля. В то же время в процессе совершенствования технических приемов полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Методика начального обучения **технике владения коньками** предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

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

- ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы;
- ходьба в полуприседе, в полном приседе;
- бег с изменением направления движения;
- бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком;
- бег спиной вперед;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад;
- чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед;
- перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно;
- стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»);
- прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 градусов;
- различные кувырки;
- ходьба по узкой опоре;
- бег по песку, воде, по пересеченной местности.

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

- принятие основной стойки хоккеиста;
- в положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок;
- ходьба в основной стойке хоккеиста;
- прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед;
- то же, но с продвижением вперед;
- ходьба скрестным шагом;

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

- ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком;
- ходьба с поворотом на 180 градусов;
- полуприседания;
- ходьба спиной вперед;
- ходьба с выпадами;
- принятие основной стойки хоккеиста;
- ходьба переступанием по виражу вправо, влево;
- падение «рыбкой», в группировке, на руки;
- опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках:

- скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону;
- скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки;
- толчок правой ногой – скольжение на двух, толчок левой ногой – скольжение на двух;
- попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух;

- скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание;
- разучивание стартового положения;
- объезд препятствий в двухопорном положении;
- то же самое только отталкиваясь одной ногой;
- переступание на месте вправо, влево;
- бег на коньках по виражу.

Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

При обучении юных хоккеистов необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

- основная стойка хоккеиста;
- скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда;
- скольжение на двух ногах после толчка одной (правой, левой);
- скольжение на одной ноге после толчка другой ногой (правой, левой);
- бег широким скользящим шагом;
- скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда;
- скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;
- бег с изменением направления (переступание);
- торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом»;
- торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом»;
- прыжок толчком двух ног;
- прыжок толчком одной ноги;
- торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;

- бег коротким ударным шагом;
- старты из различных положений;
- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда;
- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги;
- бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;
- торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°.

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального **обучения технике владения клюшкой** используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

Пока юный занимающийся не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками (клюшкой) на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда.

В нашей системе существует данный вид подготовки, который проводится вне ледовой площадки, со специализированными мячами (шайбами), полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой. Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках,

необходимо плавно переходить на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

Классификация приемов техники владения клюшкой и шайбой приведена ниже. Суть заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности данные приемы.

Координационные упражнения с клюшкой:

- перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;
- вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки;
- вращение вокруг корпуса вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой;
- поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.;

Все указанные группы упражнений используются в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д.

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

Подводящие упражнения с клюшкой:

- переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами;

- перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения – с переступанием и далее с поворотом корпуса;
- вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении;
- перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях.

После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, к выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении:

- упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой;
- упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении.

В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой:

- перемещение шайбы стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса;
- ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8», ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы;
- ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.).

Все виды работы с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению техники с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы.

В процессе начального обучения, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На данном этапе обучения необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

- «широкое» ведение шайбы;
- приемы шайбы;
- короткое ведение шайбы.

Обучать перечисленным техническим приемам необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается). Когда занимающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда занимающиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем обучают технике ведения толчками, ведению без отрыва клюшки от шайбы, ведению шайбы коньком. Затем изучают особенности и

обучают технике отбора шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание), отбора шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание), при помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой.

По мере освоения элементарных элементов техники владения коньками, клюшкой, происходит их усложнение и увеличение требований к их выполнению.

В обучении технике передвижения на коньках:

- техника скольжения на двух и одном коньках;
- техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами;
- торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным), остановки;
- изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков от льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег);
- бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу;
- бег спиной вперед без отрыва коньков от льда, с отрывом коньков от льда, переступанием, «скрестным» шагом;
- бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения;
- старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения);
- опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

В обучении технике нападения

Техника владения клюшкой и шайбой:

- ведение шайбы, обучение держанию клюшки одной, двумя руками.

В обучении броскам шайбы:

- обучение удару-броску с коротким и длинным замахом.

В обучении приему шайбы:

- остановка шайбы;
- обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения.

Параллельно с совершенствованием приемов техники следует осваивать элементарные индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в атаке и обороне. **Тактическая подготовка** играет ведущую роль в становлении мастерства занимающихся. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка занимающихся начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами.

По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать шайбу, забросить её в ворота), для решения которой хоккеист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процесс каждого тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание спортсмена на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью туловища.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий занимающиеся должны уметь хорошо владеть

коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы.

Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

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

В содержание тренировочных занятий постепенно вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой и соревновательной деятельности хоккеистов.

Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту,

звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

Индивидуальные тактические действия

Игра в нападении:

- выбор места для атакующих действий на определенном участке поля;
- обучение игровым амплуа в команде.

Игра в защите:

- выбор места для оборонительного действия;
- опека игрока с шайбой и без шайбы.

По мере освоения элементарных индивидуальных технико-тактических действий происходит усложнение разучиваемых технико-тактических действий и увеличение требований к тактической подготовке юных спортсменов.

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- умение ориентироваться на хоккейной площадке;
- умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника.

Групповые взаимодействия:

- передачи шайбы в парах на месте.

Подготовка вратаря

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков, но с вратарской спецификой.

Программа **технической** подготовки вратарей на данном этапе предусматривает обучение:

- основной стойке вратаря;
- передвижению в воротах в основной стойке, в падении на щитки и т.д.;
- ловля шайбы ловушкой;
- отбивание шайбы клюшкой, «блином», щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение:

- правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке;
- выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу.

Для специальной физической и технической подготовки вратаря используют различные специальные упражнения (вне льда и на льду):

- прыжки вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника») в стойке вратаря;
- передвижения приставным шагом;
- кувырки вперед и назад
- передвижение в воротах в основной стойке;
- ловля и отбивание различными способами шайбы, направляемой тренером с различных точек.

Контрольный раздел

Комплекс контрольных испытаний к модулю «Первая ступень»:

1. По общей физической подготовке:

- бег 20 м с высокого старта (секунд);
- прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (см);
- И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз).

2. По специальной подготовке:

- бег на коньках на 20 м (секунд);
- бег на коньках челночный 6х9 м (секунд);
- бег на коньках на 20 м спиной вперед (секунд);
- бег на коньках слаломный без шайбы (секунд)
- бег на коньках слаломный с ведением шайбы (секунд).

При изучении модуля «Первая ступень» жесткие требования к уровню подготовленности заканчивающих обучение не применяются. Тренер-преподаватель отмечает прирост физических показателей конкретного

ребенка. По итогам контрольных испытаний спортсмен может быть оставлен на изучение модуля еще на один год, либо переведен на обучение по модулю «Вторая ступень».

Методические указания по организации тестирования приведены в приложении № 4.

1.3.2. Учебно-тематический план модуля «Вторая ступень»

Таблица № 3. Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для модуля «Вторая ступень».

Виды подготовки	Кол-во (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (ч)	136	18	18	18	13	13	13	18	18	7	-	-	-
Специальная физическая подготовка (ч)	40	4	4	4	6	6	6	4	4	2	-	-	-
Техническая подготовка (ч)	37	4	4	4	5	5	5	4	4	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
Итого	216	26	28	26	24	24	24	26	27	11	-	-	-

Теоретический раздел

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока, так и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно

проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу. В конце занятий спортсменам необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Тема 1. Инвентарь, оборудование, места занятий:

- площадка для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по хоккею;
- оборудование площадки. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием;
- требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России:

- понятие о физической культуре;
- физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития.

Тема 3. Развитие хоккея в мире и Российской Федерации:

- характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания;
- краткая история возникновения и развития мирового хоккея;
- развитие хоккея в Российской Федерации. Международные встречи российских хоккеистов, их участие в чемпионатах мира и олимпийских играх;
- задачи дальнейшего развития хоккея в Российской Федерации.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся:

- краткие сведения о строении организма человека;
- костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие;
- сердечно-сосудистая система, основные сведения о кровообращении, составе и значении крови;

– совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем.

Тема 5. Гигиена, закаливание. Режим и питание:

– личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами;

– гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма;

– гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений);

– понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний);

– вред курения и спиртных напитков;

– гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;

– понятие об энергетических затратах хоккеистов;

– понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 6. Физическая подготовка хоккеистов:

– общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности;

– специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития быстроты, силы, координации движений;

– средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности.

Тема 7. Основы техники хоккея:

- понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства;
- характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники;
- рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники;
- значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста.

Тема 8. Антидопинг:

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта;
- антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

План основных антидопинговых мероприятий приведен в приложении № 5.

Практический раздел

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие спортсменов: развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства.

В каждом возрасте большое внимание должно уделяться общей физической подготовке юных хоккеистов. Элементы ОФП должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов

общеразвивающих упражнений (ОРУ) необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

В учебно-тренировочных занятиях с занимающимися нельзя включать упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными усилиями. Общая физическая подготовка должна быть направлена на создание базы для успешного развития специальной физической подготовки.

Упражнения, направленные на повышение уровня ОФП, следует представлять как обще-подготовительные.

Основой физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, развитие равновесия (баланса), гимнастические упражнения, для развития силы уместны кратковременные скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания), некоторые упражнения с преодолением собственного веса (приседания, упор лежа). Постепенное развитие силовых способностей у детей дошкольного возраста обеспечивается использованием относительно невысоких нагрузок, создаваемых за счет преодоления собственного веса тела и мелкого инвентаря (гимнастические палочки, мячи, обручи, скакалки, кубики). Постепенное увеличение длительности выполняемых двигательных действий при сохранении достаточной интенсивности, чередуемое с паузами отдыха способствует совершенствованию вегетативных функций, от которых зависит повышение работоспособности. Все выполняемые двигательные действия вносят определенный вклад в развитие общей выносливости.

Примерно до 10-11 лет ведущей деятельностью для детей является игра. Поэтому для развития физических качеств юных хоккеистов также возможно использование подвижных игр (приложение № 1).

Детям 8-9 лет можно давать более сложные игры, так как в этом возрасте уже широко используются навыки, приобретенные ранее. Игры более длительны по времени и более насыщены сложными движениями.

Детям данного возраста следует давать игры с преимущественной направленностью воздействия на отдельные скоростные и силовые способности, выносливость. Правила игры усложняются, используются командные игры: «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Вызов», «Часовые и разведчики», «Мяч капитану», «День и ночь», «Караси и щука», «Перестрелка», «Борьба за мяч» и другие.

Специальная физическая подготовка должна быть направлена на развитие функциональных систем организма занимающихся, двигательных качеств, способностей, специфических для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростную и скоростно-силовую выносливость. Упражнения, направленные на повышение СФП, следует рассматривать как специально-подготовительные.

При построении тренировочного процесса, определении объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) периоды развития того или иного физического качества (приложение № 2). Развитие различных сторон подготовленности занимающихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных качеств у занимающихся, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в хоккее.

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности, строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

При подготовке хоккеистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния их здоровья и от уровня накопленных знаний, умений и навыков (приложение № 3).

На данном этапе следует уделять должное внимание освоению **техники хоккея**, так как организм юных занимающихся вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У детей достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы (ЦНС). Они готовы управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение техники его выполнения.

Овладение техникой игры в хоккеей – процесс сложный и длительный. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым.

Особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля. В то же время в процессе совершенствования технических приемов полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

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

- ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы;
- ходьба в полуприседе, в полном приседе;
- бег с изменением направления движения;
- бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком;
- бег спиной вперед;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад;
- чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед;
- перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно;
- стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»);
- прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах;
- прыжковые упражнения со скакалкой;
- чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом;
- прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов;
- чередование бега с прыжками и поворотами;
- различные кувырки;
- ходьба по узкой опоре;
- бег по песку, воде, по пересеченной местности.

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

- принятие основной стойки хоккеиста;

- в положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок;
- ходьба в основной стойке хоккеиста;
- прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед;
- то же, но с продвижением вперед;
- ходьба скрестным шагом;
- прыжковая имитация бега скрестным шагом.

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

- ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком;
- ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов;
- приседания, полуприседания;
- ходьба спиной вперед;
- ходьба с выпадами;
- принятие основной стойки хоккеиста;
- упражнения: «пружинки» (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»);
 - ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны;
 - ходьба переступанием по виражу вправо, влево;
 - выпрыгивание из полуприседа и приседа;
 - прыжки на коньках с продвижением вперед;
 - падение «рыбкой», в группировке, на руки;
 - опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках:

- скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону;
- скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки;
- толчок правой ногой – скольжение на двух, толчок левой ногой – скольжение на двух;
- попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух;
- скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание;
- выполнение всевозможных упражнений на равновесие – одноопорное скольжение в положении «ласточка»;
- прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов;
- ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками;
- разучивание стартового положения;
- объезд препятствий в двухопорном положении;
- то же самое только отталкиваясь одной ногой;
- переступание на месте вправо, влево;
- бег на коньках по виражу.

Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

- основная стойка хоккеиста;
- скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда;
- скольжение на двух ногах после толчка одной (правой, левой);

- скольжение на одной ноге после толчка другой ногой (правой, левой);
- бег широким скользящим шагом;
- скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда;
- скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;
- бег с изменением направления (переступание);
- торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом»;
- торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом»;
- прыжок толчком двух ног;
- прыжок толчком одной ноги;
- торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;
- бег коротким ударным шагом;
- старты из различных положений;
- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда;
- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги;
- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса «плугом»;
- бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;
- торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°.

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального **обучения технике владения клюшкой** используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

На спортивно-оздоровительном этапе мы выделяем тот факт, что пока юный занимающийся не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками (клюшкой) на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда.

В нашей системе существует данный вид подготовки, который проводится вне ледовой площадки, со специализированными мячами (шайбами), полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой. Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, необходимо плавно переходить на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

Классификация приемов техники владения клюшкой и шайбой приведена ниже. Суть заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности данные приемы.

Координационные упражнения с клюшкой:

- перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;
- перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево;
- вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки;

- вращение вокруг корпуса вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой;
- перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол;
- поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.;
- перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

Все указанные группы упражнений используются в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д.

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

Подводящие упражнения с клюшкой:

- переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами;
- перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения – с переступанием и далее с поворотом корпуса;
- вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника;

- упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед, клюшка назад; прыжок или шаг вправо – клюшка налево);

- перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях.

После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, к выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении:

- упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой;

- после упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков;

- броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см (особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола). Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы;

- упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении.

В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного

городка» используются упражнения, уже связанные с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой:

- перемещение шайбы стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса;
- ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8», ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы;
- ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению;
- ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.).

Все виды работы с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению техники с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы.

В процессе начального обучения, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На данном этапе обучения необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

- «широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева направо;
- бросок шайбы с длинным замахом;
- передача шайбы броском с длинным замахом;
- приемы шайбы;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева направо;
- бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;
- передачи шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;
- широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;
- то же вперед-назад;
- «короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;
- то же вперед-назад.

Обучать перечисленным техническим приемам необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается). Когда занимающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда занимающиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем обучают технике ведения толчками, ведению без отрыва клюшки от шайбы, ведению шайбы коньком. Затем изучают особенности и обучают технике отбора шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание), отбора шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание), при помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой.

Когда занимающиеся освоили основные элементы техники владения коньками и клюшкой, следует ознакомить занимающихся с выполнением следующих финтов:

- финт с изменением направления движения;
- финт с изменением скорости движения;

- финт на бросок и т.д.

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

- остановка противника грудью;
- толчок противника плечом;
- толчок противника бедром.

По мере освоения элементарных элементов техники владения коньками, клюшкой, силовых единоборств, происходит их усложнение и увеличение требований к их выполнению.

В обучении технике передвижения на коньках:

- техника скольжения на двух и одном коньках;
- техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами;
- торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным), остановки;
- изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков от льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег);
- бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу;
- бег спиной вперед без отрыва коньков от льда, с отрывом коньков от льда, переступанием, «скрестным» шагом;
- бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения;
- старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения);
- повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед и обратно;

- прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну или две ноги;
- перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед;
- опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

В обучении технике нападения

Техника владения клюшкой и шайбой:

- ведение шайбы, обучение держанию клюшки одной, двумя руками;
- ведение без отрыва клюшки от шайбы перед собой и сбоку, по прямой и по дугам;
- ведение шайбы ударами и подбиванием перед собой и сбоку, из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое - «рубкой»), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками;
- обучение и выполнение передачи подкидкой;
- обучение и выполнение длинной передачи с удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и коротким замахом), передаче коньком.

В обучении броскам шайбы:

- обучение длинному броску с «удобной» и «неудобной» стороны, с места и в движении;
- обучение удару-броску с коротким и длинным замахом.

В обучении приему шайбы:

- остановка шайбы;
- обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком;
- обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа).

В обучении обманным движениям (финты):

– туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, с изменением скорости бега и с «подпускиванием» шайбы под клюшку соперника;

– обманные движения с использованием борта, финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

В обучении технике обороны:

– отбор и выбивание шайбы клюшкой;

– подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху;

– выбивание шайбы резким движением клюшки;

– отбор шайбы клюшкой, положенной на лед;

– прижимание шайбы к борту коньком, клюшкой;

– совершенствование техники силовых единоборств.

Параллельно с совершенствованием приемов техники следует осваивать элементарные индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в атаке и обороне. **Тактическая подготовка** играет ведущую роль в становлении мастерства занимающихся. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка занимающихся начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами.

По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать шайбу, забросить её в ворота), для решения которой хоккеист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процесс каждого тренировочного

занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание спортсмена на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью туловища.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий занимающиеся должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы.

Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

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

В содержание тренировочных занятий постепенно вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности,

проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой и соревновательной деятельности хоккеистов.

Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

Индивидуальные тактические действия

Игра в нападении:

- умение ориентироваться с шайбой и без шайбы;
- выбор места для атакующих действий на определенном участке поля;
- обучение игровым амплуа в команде;
- умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите:

- выбор места для оборонительного действия;
- опека игрока с шайбой и без шайбы;
- перехват поперечного, продольного и диаметального паса;
- отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником;
- отбор шайбы с применением силовых приемов;
- целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые взаимодействия

Игра в нападении:

- передачи шайбы в парах, в тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест;
- взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход»;
- умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Игра в защите:

- умение подстраховать партнера, переключиться;
- взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих;
- умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

По мере освоения элементарных индивидуальных, групповых, звеньевых технико-тактических действий происходит усложнение разучиваемых технико-тактических действий и увеличение требований к тактической подготовке юных спортсменов.

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- умение ориентироваться на хоккейной площадке;
- выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника;
- умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы;
- умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями;
- выполнение тактических задач на игру.

Групповые взаимодействия:

- передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот;

- взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход»;
- умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки;
- выход из зоны, прохождение средней зоны, завершение атаки.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

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

Групповые взаимодействия:

- изучение и выполнение основных (функциональных) обязанностей игроков по игровым амплуа в команде.
- умение подстраховать партнера, переключиться;
- спаренный отбор;
- взаимодействие игроков при обороне против двух, трех нападающих.

Подготовка вратаря

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков, но с вратарской спецификой.

Программа **технической** подготовки вратарей на данном этапе предусматривает обучение:

- основной стойке вратаря;
- передвижению в воротах в основной стойке, в падении на щитки и т.д.;
- ловля шайбы ловушкой;
- отбивание шайбы клюшкой, «блином», щитками, коньком;
- выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу;

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

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение:

- правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке;
- ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками;
- умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам;
- выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу;
- развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

Для специальной физической и технической подготовки вратаря используют различные специальные упражнения (вне льда и на льду):

- прыжки вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника») в стойке вратаря;
- передвижения приставным и скрестным шагом;
- перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах;
- кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок и другие акробатические упражнения;
- принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево – основная стойка);
- жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча);
- броски и ловля отскочившего теннисного мяча, в различных направлениях;
- ловле и отбивании теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек;
- передвижение в воротах в основной стойке;
- ловля и отбивание различными способами шайбы, направляемой тренером с различных точек;

– ловля и отбивание различными способами шайбы, направляемой игроком в процессе спортивной тренировки.

Контрольный раздел

Комплекс контрольных испытаний к модулю «Вторая ступень»:

1. По общей физической подготовке:

- бег 20 м с высокого старта (секунд);
- прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (см);
- И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз).

2. По специальной подготовке:

- бег на коньках на 20 м (секунд);
- бег на коньках челночный 6х9 м (секунд);
- бег на коньках на 20 м спиной вперед (секунд);
- бег на коньках слаломный без шайбы (секунд)
- бег на коньках слаломный с ведением шайбы (секунд).

При изучении модуля «Вторая ступень» заканчивающие обучение сдают контрольные испытания. Тренер-преподаватель не только отмечает прирост физических показателей конкретного ребенка, но и фиксирует результат. По итогам контрольных испытаний спортсмен может быть оставлен на изучение модуля еще на один год, либо зачислен в учреждение на соответствующий этап спортивной подготовки. Контрольные нормативы по ОФП и СФП приведены в приложении № 6. Методические указания по организации тестирования приведены в приложении № 4.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Период	Сроки/дата
Начало реализации Программы	Не позднее 15 октября
Окончание освоения программы	Не позднее 30 июня
Продолжительность обучения	36 недель по каждому модулю
Продолжительность занятия	30 минут – второй модуль; 45 минут – третий модуль.
Начало и окончание занятий	8:00 – 21:00 ³
Сроки входного контроля (при необходимости)	В первые две недели занятий
Сроки промежуточной аттестации	Последняя неделя работы по модулю
Сроки аттестации по итогам освоения Программы	Последняя неделя работы по модулю «Вторая ступень»
Каникулярный период	На основании учебно-тренировочного плана

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебным планом круглогодичной подготовки рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут)⁴

В рабочее время педагогических работников включается учебная (преподавательская) и воспитательная работа, в том числе практическая подготовка обучающихся, индивидуальная работа с обучающимися, научная, творческая и исследовательская работа, а также другая педагогическая работа, предусмотренная трудовыми (должностными) обязанностями и (или)

³ Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан-ПИН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

⁴ Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

индивидуальным планом, - методическая, подготовительная, организационная, диагностическая, работа по ведению мониторинга, работа, предусмотренная планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.⁵

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Отслеживание результатов усвоения знаний и формирования навыков происходит на каждом занятии *методом повторения пройденного материала* (в разных формах). Для определения результативности освоения программы обучающимися, как правило, используются *разные виды аттестации/контроля.*

Входной контроль (при необходимости) – оценивание стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении ранее не занимающихся по данной Программе.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме визуального педагогического наблюдения, анализа на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения упражнений, которые позволяют проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки.

Промежуточная аттестация проводится в конце изучения модуля Программы, позволяет оценить уровень и качество освоения учащимися материала. Аттестация проводится в форме тестирования, зачета, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП по изучению модуля Программы.

Аттестация по итогам освоения Программы проводится в конце всего периода обучения в форме сдачи контрольных испытаний.

Формы проведения аттестации:

- контрольная тренировка;

⁵ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре» пункт 2.8.2

- контрольное тестирование;
- зачетное занятие;
- открытое занятие.

По итогам аттестационных мероприятий возможно заполнение протокола аттестации, в котором определяется уровень результатов – высокий, средний, низкий (для каждого модуля обучения).

Оценка образовательных результатов обучающихся носит вариативный характер, проводится в формах, определённых учебным планом и является составной частью Программы.

Таблица № 4. Формы контроля.

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения, эстафеты	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня полученных знаний, умений и навыков. Готовность перехода на следующий модуль освоения Программы	Оценка уровня теоретической и практической подготовки.

2.3. Методические материалы

Весь учебный материал Программы распределён в соответствии с принципом увеличения, интенсивности теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации деятельности является занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и

для достижения оптимального результата на занятиях используются различные **формы организации образовательной деятельности**: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, работа в парах, тройках, малых группах.

Наряду с традиционными **формами проведения занятий** – беседой, беседой с элементами лекции, практическим занятием, тренировочным занятием, широко используется нетрадиционные формы проведения учебных занятий: занятие-эстафета, занятие-игра и т.д.

Ценность нетрадиционных форм обучения заключается в последовательной, частично-поисковой, экспериментальной, творческо-коллективной направленности занятий. Помимо того, что данные формы обучения отличаются, прежде всего, своими содержательными особенностями, они учат взаимодействовать в группе, отчитываться за работу своей группы, оценивать свою работу и работу других групп и ее членов, самостоятельно организовывать свою работу.

Занятия в соответствии с учебным планом включают в себя теоретическую и практическую (тренировочную) части и состоят из разминки (ОРУ), ОФП и СФП.

Способ организации обучающихся на занятиях хоккеем зависит от поставленных задач каждого занятия. На тренировках чаще всего используются групповой способ организации детей.

В соответствии с **педагогическими задачами** педагогом используется следующая классифицируются занятий:

- обучающее;
- тренировочное;
- контрольное;
- соревновательное;

по величине нагрузки:

- ударное;

- среднее (оптимальное);
- умеренное;
- разгрузочное;
- восстановительное;

по организации проведения:

- фронтальное;
- групповое;
- индивидуальное.

Теоретическая часть занятий включает в себя знакомство с теорией технической подготовки, общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП).

Для организации учебных занятий используются коллективные и индивидуально-групповые формы обучения.

Основной формой проведения занятий является **учебно-тренировочное занятие**. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть входит разминка.

Цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке отводится 10-15 минут.

Основная часть направлена на освоение техники и выполнения упражнений, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения отрабатывается по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнения на групповое взаимодействие.

Заключительный этап занятия включает рефлексию, подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого обучающегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации, намечается перспектива дальнейшего действия. Выполняются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения применяются разнообразные **методы обучения:**

- словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснение, пояснение, указание, вопросы, словесные инструкции, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки) и др.);

- наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ упражнений и элементов, использование наглядных пособий, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение). Целостный, образцовый показ и простое объяснение используется при обучении общеразвивающих упражнений. Детям ставится двигательная задача в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением. На этом этапе педагог включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

- состояние здоровья;
- показатели телосложения;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации педагог вносит соответствующие корректировки в тренировочный процесс;

- практические – используются при закреплении на практике основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме и др.).

- игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Они забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

- соревновательные применяются после достижения обучающимися определенного результата усвоения Программы.

Успешному усвоению учебного материала, отработке практических умений способствуют **методы развития физических качеств:**

- равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью;
- переменный – работа с различной интенсивностью;
- интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:

- темп обучения, адекватный психофизиологическим особенностям учащихся;

- достаточную двигательную активность обучающихся на занятии;
- учет индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся;
- включение каждого обучающегося в активную учебно-познавательную деятельность;

- дозированную помощь обучающимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь;

- объективную оценку продвижения и развития каждого обучающегося;
- контроль и оценку знаний обучающихся, способствующих сохранению их физического и психического здоровья;

- профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения обучающихся;
- доброжелательное и продуктивное сотрудничество обучающихся, а также педагога с обучающимися.

Реализация программы строится на **следующих основополагающих принципах:**

- принцип комплексного подхода – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по модулям обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- принцип вариативности – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Используется на протяжении всех лет обучения.

- принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей обучающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

- принцип систематичности и последовательности предусматривает регулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия

строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

В процессе реализации Программы, а также для создания ситуации успеха на занятии в образовательной практике используются следующие

педагогические технологии:

– здоровьесберегающие, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики);

– технология дифференцированного обучения, механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника;

– технология развивающего обучения. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника. Успешность применения данной технологии проявляется уже на первоначальном этапе обучения хоккею, в процессе регулярных тренировок (как в рамках учебного процесса, так и самостоятельных и совместных занятий с родителями в домашней обстановке);

– технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний,

умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (загадки (о спорте и физической культуре), тематические игры, занимательные конкурсы, мини-соревнования с присуждением несуществующих в реальной жизни званий, например, «Самый прыгучий спортсмен» и т.п.).

Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:

- инструкции по выполнению упражнений;
- технологические карты последовательности выполнения заданий, упражнений различной степени сложности;
- таблицы, плакаты, рисунки, наглядный материал, схемы по выполнению упражнений, комбинаций и т.п.;
- тесты на усвоение теоретического материала;
- видеоматериал (хоккейные матчи).

2.4. Оснащение тренировочного процесса:

- инструкции по технике безопасности при занятии хоккеем;
- методическая литература по виду спорта;
- учебные фильмы и другие видеоматериалы о хоккее, лучших спортсменах и достижениях;
- спортивный инвентарь, экипировка и оборудование, необходимое для реализации программы.

2.5. Структура типового практического тренировочного занятия

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- заключительная часть (5-10% от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование методик других видов спорта, а также атлетических упражнений.

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

2.6.1. Общая психологическая подготовка

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

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

Воспитание личностных качеств

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях нужно последовательно 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 сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности.

Выдержка и самообладание

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

Инициативность и дисциплинированность

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется

возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

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

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

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

Развитие процессов восприятия

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением.

Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами – шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий.

Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических

действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания

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

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно-тактического мышления

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

Развитие способности управлять своими эмоциями

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации

стенических эмоций следует:

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

2.6.2. Психологическая подготовка к конкретному матчу

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

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

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

и в ее победе.

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

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

2.6.3. Психологический контроль

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и промежуточного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

2.7. Медико-биологический контроль

К тренировочным занятиям допускаются лица, имеющие медицинское заключение по форме, соответствующей требованиям действующего законодательства.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий и соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения.

Медико-биологическое обследование__осуществляется системой мониторинга:

- результатов углубленного медицинского обследования;
- динамики результатов профилактических осмотров (диспансеризации) по наличию хронических заболеваний;
- динамика количества дней, пропущенных по болезни за отчётный период, подтверждённых медицинскими справками.

На каждого спортсмена заводится и заполняется карта установленного образца.

Задача медико-биологических обследований: определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов. В случае выявления каких-либо отклонений назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, либо дать практические рекомендации.

Углубленное медицинское обследование проводится не менее двух раз в год. В начале и в конце года подготовки.

В случае выявления серьезных отклонений в состоянии здоровья спортсмена, препятствующих полноценной подготовке по Программе спортивно-оздоровительной работы имеет право отказать данному спортсмену в дальнейшей подготовке в данном Учреждении.

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования.

2.8. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При проведении тренировочных занятий и участия в различных соревнованиях, с учетом специфики вида спорта и спортивных объектов важно соблюдение тренерами и спортсменами требований техники безопасности.

Ответственность за обеспечение техники безопасности, за жизнь и здоровье спортсменов на тренировочном занятии возлагается на тренера, проводящего тренировочный процесс, а также во время участия в соревнованиях. Тренер должен знать основы техники безопасности при проведении тренировочных занятий по хоккею и участия в соревнованиях.

В целях обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий на ледовой арене, тренер обязан в начале и в течение года проводить с занимающимися инструктажи по технике безопасности при занятиях хоккеем, по правилам поведения в спортивном зале, на катке и т.д. Дата проведения и тема инструктажа записывается тренером в журнале учета групповых занятий спортивной школы.

Для обеспечения техники безопасности во время тренировочных занятий большое значение имеет создание тренером продуманных благоприятных условий для занятий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;
- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения занятия;
- продолжительность занятий с учетом его содержания и возраста детей.

Общие требования:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;
- при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены;
- при проведении занятий по хоккею возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов,

переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки;

- при несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить об этом администрации школы;

- при неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

- тренер, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования техники безопасности перед началом занятий:

- перед началом тренировочных занятий тренер обязан тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку спортсмена (коньки, защитная форма);

- проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий;

- провести разминку;

- выход на ледовую арену разрешен только в сопровождении тренера.

Требования техники безопасности во время занятий:

- во время тренировочного занятия тренер обязан запереть все калитки на ледовой арене;

- следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений;

- не допускать катания спортсменов на тесных или свободных коньках;

- не выпускать спортсменов на лед и отпускать спортсменов в раздевалки только со своего разрешения;

- запрещено находиться на ледовой арене при работе ледового комбайна;

- во время нахождения спортсменов на тренировочном занятии, до его начала, во время и после его окончания тренер обязан полностью контролировать поведение и действия всех спортсменов группы;

- при плохом самочувствии спортсмена прекратить занятия и вызвать медицинского работника школы;

- при получении травмы спортсменом, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, при необходимости вызвать скорую помощь и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение, сообщить об этом администрации школы;

- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью спортсменов в процессе проведения тренировочного занятия, тренер должен их устранить, при невозможности – отменить занятие.

Требования техники безопасности по окончании занятий:

- по окончании тренировочных занятий тренер обязан отвести спортсменов в раздевалку;

- проследить за тем, чтобы спортсмены убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место;

- спортсмены должны принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Профилактика травматизма – основное направление техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Она обеспечивается в соответствии с принципом ответственности тренера за сохранность жизни и здоровья занимающихся и принципом самоответственности занимающегося за сохранность своего здоровья.

Меры (общего характера) предупреждения травматизма в спорте:

- соблюдение требований к технике и тактике вида спорта;
- целенаправленная разминка с учетом задач, содержания характера занятия и постепенность;

- дозированность физических нагрузок;

- чередование упражнений силовой нагрузки с тренировками направленными на растягивание;

- кардиотренировки для снижения риска односторонней гипотрофии мышц;
- врачебный контроль и медицинское обслуживание тренировочных занятий и соревнований;
- периодические медицинские обследования спортсменов;
- обязательное присутствие тренера в течение занятия;
- применение средств специальной защиты при занятиях травмоопасными видами спорта;
- не допущение явлений перетренировок и перенапряжений;
- проведение очередной тренировки после достаточного восстановительного периода;
- укрепление соответствующих мышечных групп;
- гармоничное развитие двигательных способностей;
- соответствующее виду спорта питание;
- своевременный инструктаж спортсменов;
- рациональная организация и соблюдение методики занятий по физической культуре и спорту;
- исправность инвентаря и оборудования;
- страховка, помощь и самостраховка при выполнении упражнений и спортивных действий;
- четкое выполнение инструкции по технике безопасности на занятиях;
- обобщение и распространение передового опыта по обеспечению безопасности на занятиях по физической культуре и спорту;
- высокая организованность и дисциплинированность занимающихся на занятиях;
- допуск к тестированию и соревнованиям – с разрешения медицинского работника.

Специфические меры предупреждения травматизма в хоккее:

- после межсезонья обязательно приведите себя в такое физическое состояние, которое могло бы не только помочь в игровых результатах, но и помогло бы организму в самозащите от физических перегрузок и контактов;
- научите свой организм определять свой максимум. Сверхнагрузки недопустимы.
- всегда проверяйте свою экипировку на наличие дефектов или неполной комплектации перед использованием;
- старайтесь не забывать, что на поле находитесь не только вы, но и ваши оппоненты – точно такие же люди, и ваша задача не просто выиграть матч, но и сделать это с уважением к своему сопернику;
- обучение технике правильного падения, что поможет избежать многих травм.

2.9. Планы применения восстановительных средств

В современном хоккее проблема восстановления работоспособности спортсменов приобретает особо важное значение. Для восстановления работоспособности юных спортсменов используется широкий круг средств и методов.

Средства и методы восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические, гигиенические и физические (активные). Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий с учетом возраста спортсменов, конкретных физических и психических нагрузок, специфики этапа (периода) подготовки, состояния здоровья занимающихся, уровня их подготовленности, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе спортивной тренировки и

выступлений на соревнованиях. К методико-педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

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

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

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

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

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию и фармакологические препараты, восстановительные напитки, коктейли, физиотерапевтические средства:

- рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности, оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов;

– фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача;

– физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Медико-биологическое обследование осуществляется системой мониторинга:

- результатов углубленного медицинского обследования;
- динамики результатов профилактических осмотров (диспансеризации) по наличию хронических заболеваний;
- динамика количества дней, пропущенных по болезни за отчетный период, подтвержденных медицинскими справками.

На каждого спортсмена заводится и заполняется карта установленного образца.

Задача медико-биологических обследований: определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов. В случае выявления каких-либо отклонений назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, либо дать практические рекомендации.

Углубленное медицинское обследование проводится не менее двух раз в год. В начале и в конце года подготовки.

В случае выявления серьезных отклонений в состоянии здоровья спортсмена, препятствующих полноценной подготовке по Программе спортивно-оздоровительной работы имеет право отказать данному спортсмену в дальнейшей подготовке в данном учреждении.

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

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления

В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям

для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены), а также соблюдение спортсменами правил личной гигиены.

Физические (активные) средства восстановления

Важнейшим средством восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения равносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе и в зале, вариативность тренировочных занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха:

- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- переключение на другой вид деятельности в период активного отдыха
- различные подвижные и спортивные игры;
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (1-2 раза в месяц).

При применении восстановительных средств следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Самоконтроль состоит из простых, доступных всем методов наблюдения и складывается из учета следующих показателей: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, нарушение гигиенических норм, вес, пульс, дыхание, потоотделение и др. Учет данных самоконтроля проводится юными спортсменами самостоятельно. На первых этапах вести дневник самоконтроля юному хоккеисту помогает тренер и врач. В дальнейшем они должны периодически (раз в неделю) проверять, как осуществляется спортсменом самоконтроль и ведение дневника.

Для ведения дневника самоконтроля необходима тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам.

Таблица № 5. Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях	гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально, массаж, УВЧ-терапия, теплый душ, сауна (баня), массаж

2.10. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки

Контроль является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии занимающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Данная информация необходима тренеру-преподавателю для повышения надежности текущего отбора и прогнозирования спортивных результатов. Для текущего отбора занимающихся и контроля за их подготовленностью необходимо использовать контрольные испытания и нормативы для оценки их выполнения.

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной группе целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов.

К каждому последующему году обучения следует допускать занимающихся, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию хоккеем, имеющих необходимый уровень физической и технической подготовленности, а также темпы их прироста.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится перед зачислением на этап в соответствии с локальным актом и в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности (ОФП и СФП);
- тестирование теоретической, технической и тактической подготовленности;

- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Этапный контроль включает вступительные испытания, контрольно-переводные нормативы и аттестацию. После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы – итоговая.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств занимающихся и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, турнир, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной Программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации хоккеистов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты освоения Программы каждым ребенком;
- полноту выполнения Программы;
- обоснованность перевода воспитанника на следующий этап или год обучения;
- результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего этапа подготовки.

Текущий контроль проводится не реже одного раза в год (кроме сроков проведения этапного контроля) в соответствии с локальным актом об организации контроля и тестирования. Цель – получение информации о состоянии занимающихся 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 проводится в соответствии с ежегодным планированием тренера, но не реже 1 раза в год. 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 частоты сердечных сокращений (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:

- контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

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

2.11. Воспитательная работа

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

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

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

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

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

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

Эффективность воспитательной работы во многом определяется

проведением воспитательных мероприятий:

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

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

2.12. Иные компоненты

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает наличие тренажерного зала, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка.

Перечень инвентаря и экипировки: защита вратаря; защита игрока; клюшка вратаря; клюшка игрока; перчатка вратаря; шлем защитный для игрока; шлем защитный для вратаря; коньки хоккейные для вратаря; коньки хоккейные для игрока; хоккейная шайба; ворота для хоккея; ограждённая хоккейная коробка; секундомер; свисток.

2.13. Информационные ресурсы и литература

1. Алексеев Е. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала/ Е. Алексеев. – СПб.: Питер, 2014. – 208 с., ил.
2. Занковец В.Э. Энциклопедия тестирований. Монография/ В.Э. Занковец. – М.: Спорт, 2016. – 448 с.
3. Мельников И.В. Хоккей. Самый полный самоучитель. Лучшая книга для начинающих/ И.В. Мельников, А.А. Ханников. – М.: АСТ, 2014. – 208 с., ил. – (Школа чемпионов).
4. Михно Л.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: Учебное пособие/ Л.В. Михно, К.К. Михайлов, В.В. Шилов. – СПб.: Питер, 2011. – 223 с.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учеб. пособие/ Ю.В. Никонов. – Минск: ООО «Асар», 2003. – 352 с.: ил.
6. Никонов Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие/ Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
7. Павлов С.Е. Секреты подготовки хоккеистов/ С.Е. Павлов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 224 с.
8. Поликарпочкин А. Физиология спорта. Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов/ А. Поликарпочкин, И. Левшин, Л. Михно, С. Ашкинази, Д. Елистратов. 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: Спорт, 2016. – 168 с.
9. Правила хоккея на льду. Официальная книга правил 2014-2018. – М.: Федерация хоккея России, Международная федерация хоккея на льду, 2015. – 158 с.
10. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Практическое руководство для тренеров. Ступень С/ Ю.В. Королев. – М.: Человек, 2012. – 84 с.

11. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Практическое руководство для тренеров. Ступень D/ Ю.В. Королев. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
12. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов ВУЗов/ В.П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
13. Твист Питер. Хоккей: теория и практика/ Питер Твист. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 288 с.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ХОККЕЙ/ Министерство спорта Российской Федерации. – М.: «Советский спорт», 2014. – 25 с.
15. Хоккей. Настольная книга тренера/ А. Смит Майкл. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 219 с.

Интернет ресурсы

1. Спортивное тестирование/ Hockey Development Training Systems [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.hockevidts.ru> (Дата обращения 17.10.2017).
2. Халл Б. Школа хоккейного мастерства Бобби Халла/ Б. Халл// Ice. Riga Online [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ice.rigaonline.lv/articles/bobby-hull-hockey-1.html>. (Дата обращения 17.10.2017).
3. Детский хоккей [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.kinderliga.ru/>, (Дата обращения 17.10.2017).
4. Движение к совершенству есть жизнь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru/hockey> (Дата обращения 17.10.2017).
5. Федерация хоккея России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fhr.ru/main/> (Дата обращения 17.10.2017).
6. <http://licey40.simd.ru/index.php/education-teaching/sport-training/49-sport-e-info-resources>
7. <http://www.sport-psy.ru/>

8. <http://www.nlr.ru/>

**Виды подвижных игр с преимущественной направленностью
на развитие физических качеств юных хоккеистов**

Таблица № 6.

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр и эстафеты
Быстрота	«Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Пустое место», «Линейная эстафета», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и другие.
Скоростно-силовые	«Веревочки под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Эстафета с прыжками в длину и высоту», «Прыжок за прыжком», «Парашютисты», «Не оступись», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Снайперы», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Защита укрепления», «Заставь отступить» и другие.
Выносливость	«Не давай мяч водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием».
Сила	«Тяни в круг», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Бег раков», «Эстафета с набивными мячами».
Ловкость	«Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Навстречу удочке», «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Эстафета с преодолением препятствий».

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

Таблица № 7.

Морфофункциональн ые показатели, физические качества	Возраст, лет												
	-6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 +
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)				+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Средние показатели физического развития спортсменов

Таблица № 8.

Возраст (лет)	Показатели физического развития					
	Длина тела (см)	Вес тела (кг)	Окружность грудной клетки (см)	Жизненная емкость легких (мл)	Динамометрия правой кисти (кг)	Динамометрия левой кисти (кг)
4-5	105.9- 112	20.1	58.0			
5-6	112-118	22.6	60.2			
6-7	126.2	25.4	64	1700	9	9
7-8	132.1	30.3	65	1769	13	12
8-9	134.8	30.9	66	1777	15	14
9-10	138-142	30-35	65-67	1900	22	20
10-11	143-146	36	68	2058	25	23
11-12	147-152	38	71	2288	28	27
12-13	149-165	38-46	73	2489	31	30
13-14	155-170	46-56	77	2645	32	31
14-15	165-170	55-60	80	2800	36	35
15-16	170-175	60-65	81	3000	40	38
16-17	172-178	65-70	83	3300	44	43
17-18+	175-180	68-72	86	3445	46	45

Методические указания по организации тестирования

Оценка общей физической подготовленности

- 1. Бег 20 м с высокого старта.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест на дистанции 20 м с высокого старта по звуковому сигналу. Даются две попытки, оценивается время пробегания (с).
- 2. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.** Тест принимается с исходного положения (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
- 3. И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Оценка специальной физической и технической подготовленности:

- 1. Бег на коньках 20 м.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние

до синей линии. Оценивается время (с). Дается две попытки.

2. Бег на коньках челночный 6х9 м. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

3. Бег на коньках спиной вперед 20 м. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

4. Бег на коньках слаломный без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводятся на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

5. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (Рис. 1). Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

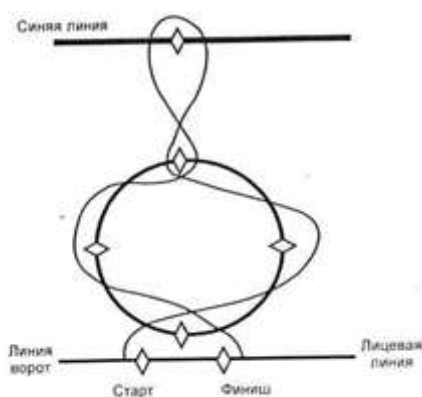


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы, с шайбой.

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

План основных антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивно-оздоровительную работу, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с занимающимися занятиями, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики употребления и антидопингового мониторинга спортсменов;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

Таблица № 9. Тематика антидопинговых занятий, форма, продолжительность и периодичность проведения

№	Тема	Форма	Продолжительность занятия (в мин)	Периодичность проведения
1.	Процедура допинг-контроля. Процесс	семинар	45	по мере обновления, не реже одного раза

	управления результатом			в год
2.	Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов	лекция	45	по мере обновления, не реже одного раза в год
3.	Всемирная и национальная антидопинговая программа. Нарушение антидопинговых правил и санкции	лекция	45	по мере обновления, не реже одного раза в год
4.	Принципы Олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга	беседа	15	по мере обновления, не реже одного раза в год

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке

Таблица № 10. Контрольные нормативы по ОФП и СФП. Мальчики

Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы											
	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
По общей физической подготовке												
*Бег 20 м с высокого старта (с)	4,6	4,5	4,5	4,4	4,4	4,3	4,3	4,2	4,2	4,1	4,1	4,0
*Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (см)	137	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185
*И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз, не менее)	13	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
По специальной подготовке												
**Бег на коньках на 20 м (с)	5,0	4,8	4,8	4,7	4,7	4,6	4,6	4,5	4,5	4,4	4,4	4,3
**Бег на коньках челночный 6x9 м (с)	17,2	17,0	17,0	16,9	16,9	16,8	16,8	16,7	16,7	16,6	16,6	16,5
**Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)	7,0	6,8	6,8	6,7	6,7	6,6	6,6	6,5	6,5	6,4	6,4	6,3
**Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	14,0	13,5	13,2	12,8	12,5	12,2	11,9	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4
**Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	15,8	15,5	15,2	14,9	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0	13,0	12,9

*Обязательные упражнения

****Упражнения на выбор (выполнить не менее трех)**

Таблица № 11. Контрольные нормативы по ОФП и СФП. Девочки

Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы												
	Возраст, лет												
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
По общей физической подготовке													
*Бег 20 м с высокого старта (с)	5,4	5,3	5,3	5,2	5,2	5,1	5,1	5,0	5,0	4,9	4,9	4,8	
*Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (см)	127	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	
*И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	8	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	
По специальной подготовке													
**Бег на коньках на 20 м (с)	5,7	5,5	5,5	5,3	5,3	5,1	5,1	4,9	4,9	4,7	4,7	4,5	
**Бег на коньках челночный 6х9 м (с)	18,7	18,5	18,5	18,4	18,4	18,3	18,3	18,2	18,2	18,1	18,1	18,0	
**Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)	7,6	7,4	7,4	7,3	7,3	7,2	7,2	7,1	7,1	7,0	7,0	6,9	
**Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	14,7	14,5	14,1	13,7	13,3	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	
**Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	17,7	17,5	17,1	16,7	16,3	15,8	15,5	15,2	14,9	14,6	14,3	14,1	

***Обязательные упражнения**

****Упражнения на выбор (выполнить не менее трех)**