

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Интинская детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 4 от 16.12.16

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Интинская ДЮСШ»
 И.В.Артеева
Приказ № 48/п от «16» 12 2016г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

вид спорта ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

Срок реализации программы 8 лет

Разработчики программы
Шипицын Георгий Леонидович
тренер-преподаватель
I квалификационной категории
на основании типовой

Рецензенты Программы:
Юкса Ольга Александровна
Прокопович Виктория Юрьевна

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	
1.1 Этапы многолетней подготовки и их задачи.....	
1.2 Организация и режим работы ДЮСШ по хоккею с шайбой.....	
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
2.1 Организационно-методические указания.....	
2.2 Учебный план.....	
2.3. План-график годовичного цикла подготовки	
2.4. Программный материал для практических занятий	
2.4.1 <i>Физическая подготовка</i>	
2.4.2 <i>Техническая подготовка</i>	
2.4.3 <i>Тактическая подготовка</i>	
3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	
6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	
7. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	
8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	
ЛИТЕРАТУРА	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ по хоккею с шайбой Министерства по физической культуре, спорту разработана на основе нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ. Среди ряда методических принципов следует выделить следующие:

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

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

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

Программа является основным регламентирующим документом, охватывает комплекс параметров подготовки хоккеистов на весь многолетний период обучения - от спортивно-оздоровительного до этапа высшего спортивного мастерства. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов ДЮСШ по хоккею с шайбой является достижение высоких стабильных спортивных результатов.

Основными задачами многолетней подготовки являются: привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею, обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья, формирование высокого уровня технико-тактического мастерства, воспитание морально-этических и волевых качеств личности.

Основными показателями работы ДЮСШ являются – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности учащихся (физической, тактической, игровой и теоретической), показываемые результаты в соревнованиях.

Анализ деятельности ДЮСШ показывает, что спортивное мастерство юных хоккеистов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовленностью на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки.

3. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных хоккеистов.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки хоккеистов, структура и основные положения работы хоккейной школы, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса в ДЮСШ по хоккею с шайбой является настоящая Программа.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу учащихся, объему отдельных видов подготовки и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов.

1.1 Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы подготовки: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования.

Спортивно-оздоровительный этап. Открытие групп осуществляется с письменного разрешения Министерства по физической культуре, спорту. К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заключение УЗИ сердца. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья и компенсацию дефицита двигательной активности, а именно на расширение двигательных возможностей, на разностороннюю общефизическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея; формирование интереса к занятиям, овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются младшие школьники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заключение УЗИ сердца. На данном этапе закладывается базовая подготовка хоккеиста. Работа с учащимися направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям хоккея, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики хоккея, укрепление здоровья, навыков гигиены и самоконтроля. На данном этапе решаются задачи по выявлению одаренных и способных к хоккею детей.

Учебно-тренировочный этап. На это этап зачисляются здоровые или практически здоровые учащиеся, прошедшие подготовку в начальной группе (не менее 1 года) и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке (табл. 1)

На данном этапе учебно-воспитательная работа направлена на формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, общей и специальной психологической подготовке; на укрепление здоровья.

Этап спортивного совершенствования. Зачисление в группу спортивного совершенствования осуществляется на основании сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Основной задачей данного этапа подготовки является совершенствование спортивного мастерства, а именно: развитие специальных физических качеств, совершенствование ранее освоенных технических приемов в игровых условиях, освоение повышенных тренировочных нагрузок, совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, дальнейшее совершенствование соревновательной деятельности, поддержание высокого уровня спортивной мотивации и сохранение здоровья.

Приложение N 5
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта хоккей

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

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

Таблица 1

Нормативы для зачисления в группу учебно-тренировочного этапа.

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативные показатели
<i>Общая физическая подготовка (на земле)</i>		
1	Бег 30 м (с)	5,2
2	Тройной прыжок (м)	5,20
3	Отжимание (кол-во)	15
4	Бег 20 м спиной вперед (с)	6,5
5	Челночный бег 6 х 9 (с)	14,8
<i>Специальная физическая подготовка (на льду)</i>		
1	Бег 30 м (с)	5,20
2	Бег спиной вперед 30 м (с)	7,1
3	Челночный бег 6 х 9 (с)	16,8
4	Бег по кругу (с)	19,2
<i>Техническая подготовка (на льду)</i>		
1	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	22,0
2	Бег с шайбой спиной вперед 30 м (с)	8,2
3	Броски шайбы в ворота (балл)	4
4	Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	7,6

1.2 Организация и режим работы ДЮСШ.

В школе работает педагогический совет, который определяет перспективные направления функционирования и развития школы, а также проводит обобщение, анализ и оценку результатов в системе многолетней спортивной подготовки учащихся. С целью оказания помощи тренеру-преподавателю в воспитании и обучении учащихся в каждой команде создается родительский комитет. Председатели родительских комитетов входят в состав педагогического совета школы и участвуют его работе в зависимости от рассматриваемых вопросов, взаимодействуют с администрацией школы.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

2.1 Организационно-методические указания. Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях высокого уровня.

Поэтому процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «хоккей», основных концепций теории и методики хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора в группы предварительной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа. На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

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

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

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

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми 5-6 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. На этапе начальной подготовки организация и методика проведения учебно-тренировочного процесса в целом аналогична предварительному. Вместе с тем следует отметить некоторые различия.

1. Продолжается отбор способных к хоккею детей и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.

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

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

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

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

На подэтапе начальной специализации обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. В этот период времени следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

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

В табл. 2 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств.

Таблица 2

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

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)								
	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Рост						+	+	+	+
Мышечная масса						+	+	+	+
Быстрота			+	+	+	+			
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	
Сила						+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					
Анаэробные возможности			+	+	+				
Гибкость	+	+	+	+					
Координационные способности			+	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	

Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными строками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно и учебно-тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

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

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координации юных хоккеистов.

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

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

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

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

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

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

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

На этапе углубленной специализации в учебно-тренировочных группах объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

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

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

Таблица 3

2.2. Учебный план на 46 недели учебно-тренировочных занятий (ч)

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	5 лет	6 лет	7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет
Группы	СОГ-1	СОГ-2	НП-до1 г	НП-свыше 1 г	УТГ-1 до 2 лет	УТГ-2 свыше 2 л	УТГ-3
Общая физическая	140	146	123	105	125	92	100
Специально-физическая	23	26	30	40	91	128	116
Техническая	65	68	70	95	105	106	106
Тактическая	8	8	10	46	80	130	134
Игровая	25	26	20	50	96	108	102
Контрольные и календарные игры			27	40	90	90	126
Сдача контрольных нормативов	6	8	10	22	22	22	22
Медицинский осмотр	6	6	6	6	6	6	8
Теоретическая подготовка	12	14	16	30	51	66	76
Восстановительные мероприятия				34	48	58	60
Инструкторская и судейская практика					14	26	20
Всего часов	285	302	312	468	624	832	870

Недельная нагрузка	до 6 ч	6 ч	9ч	12-14 ч	16-18 ч	18-20 ч
--------------------	--------	-----	----	---------	---------	---------

2.3. План-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительного этапа (5 лет) (ч)

Виды подготовки	Кол-во (ч)	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	140		16	16	14	14	13	12	10	13	16	16	
Спец. физическая	23		2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	
Техническая	65		3	5	7	7	7	8	8	8	7	5	
Тактическая	8				1	1	1	1	1	1	1	1	
Игровая	25		1	1	1	2	4	4	6	4	1	1	
Соревновательная (игры)													
Контрольные испытания (сдача норм.)	6		2					2				2	
Медицинское обследование	6			3							3		
Теоретическая	12		2	2	1	1	1	2	1	1	1		
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
Всего	285		26	29	26	27	28	32	29	30	31	27	

Таблица 5

План-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительного этапа (блет) (ч)

Виды подготовки	Кол-во (ч)	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	146		16	16	15	14	14	12	11	16	16	16	
Спец. физическая	26		2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	
Техническая	68		3	5	7	7	7	9	9	9	7	5	
Тактическая	8				1	1	1	1	1	1	1	1	
Игровая	26		1	1	1	2	4	4	6	4	2	1	
Соревновательная (игры)													
Контрольные испытания (сдача норм.)	8		2					3				3	
Медицинское обследование	6			3							3		
Теоретическая	14		2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
Всего	302		26	29	27	28	30	33	33	34	33	29	

Таблица 6

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для этапа начальной подготовки до 1 года (7 лет) (ч)**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	123		16	14	12	12	14	11	12	13	13	15	
Спец. физическая	30		4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	
Техническая	70		11	9	9	5	7	5	5	5	5	5	
Тактическая	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Игровая	20		4	3	2	1	1	1	2	2	3	4	
Соревновательная (игры)	27			2	2	4	6	6	4	4	4		
Контрольные испытания (сдача норм.)	10												
Медицинское обследование	6			3							3		
Теоретическая	16		1	3	1	1	1	1	3	1	1	2	
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
Всего	312		37	38	29	27	33	28	30	29	33	28	

Таблица 7

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для этапа начальной подготовки свыше 1 года (8-9 лет) (ч)**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	105	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	
Спец. физическая	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	
Техническая	95	3	9	10	9	9	10	9	9	9	9	9	
Тактическая	46	3	4	5	5	3	1	3	1	1	6	14	
Игровая	50		3	5	6	8	8	8	4	4	4		
Соревновательная (игры)	40		4	2	4	2	4	2	10	10	2		
Контрольные испытания (сдача норм.)	22		6			8						8	
Медицинское обследование	6			3							3		
Теоретическая	30	3	4	2	1	2	1	2	1		6	8	
Восстановительные мероприятия	34	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
Инструкторская и судейская практика													
Всего	468	25	48	44	42	49	42	41	42	41	45	49	

Таблица 8

**План-график распределения программного материала
в годовичном цикле для учебно-тренировочного этапа до 2 лет (10-11 лет) (ч)**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	в годовичном цикле для учебно-тренировочного этапа до 2 лет (10-11 лет) (ч)											
		июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	125	27	14	12	10	8	8	10	10	6	8	12	
Спец. физическая	91	8	14	8	9	8	8	8	6	8	8	6	
Техническая	105	5	11	12	13	9	9	10	9	9	9	9	
Тактическая	80	4	6	9	9	9	9	9	7	6	6	6	
Игровая	96	3	6	12	12	12	8	8	8	8	8	11	
Соревновательная (игры)	90		6	8	10	12	8	12	8	10	8	8	
Контрольные испытания (случа норм.)	22	6	5				5					6	
Медицинское обследование	6			3							3		
Теоретическая	51	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	
Восстановительные мероприятия	48	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	
Инструкторская и судейская практика	14	3	2		1		1		2	2		3	
Всего	728	65	74	73	73	67	66	66	59	57	58	70	

Таблица 9

**План-график распределения программного материала
в годовичном цикле для учебно-тренировочного этапа свыше 2 лет (12-13 лет) (ч)**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	в годовичном цикле для учебно-тренировочного этапа свыше 2 лет (12-13 лет) (ч)											
		июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	92	20	10	8	6	8	8	6	6	8	6	6	
Спец. физическая	128	10	20	14	10	10	14	10	10	10	10	10	
Техническая	106	7	11	11	11	11	9	9	9	11	9	8	
Тактическая	130	10	14	12	12	10	14	12	12	10	12	12	
Игровая	108	6	4	10	12	12	8	10	12	12	12	10	
Соревновательная (игры)	90		8	10	10	10	10	10	10	10	10	2	
Контрольные испытания (случа норм.)	22	6					6					10	
Медицинское обследование	6			3							3		
Теоретическая	66	10	8	8	6	6	6	4	4	4	4	6	
Восстановительные мероприятия	58	6	8	4	4	4	8	4	4	4	4	8	
Инструкторская и судейская практика	26	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	
Всего	832	81	85	82	73	73	85	67	71	72	76		

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для учебно-тренировочного этапа свыше 2 лет (14-15 лет) (ч)**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	100	26	10	8	8	8	4	8	8	8	8	4	
Спец. физическая	116	14	28	8	8	8	14	8	8	8	8	4	
Техническая	106	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	
Тактическая	134	10	14	14	14	14	14	14	14	10	10	6	
Игровая	102	10	6	10	10	10	10	10	10	12	12	2	
Соревновательная (игры)	126		8	12	12	16	20	16	12	14	16		
Контрольные испытания (сдача норм.)	22	6					6					10	
Медицинское обследование	8			4							4		
Теоретическая	76	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	
Восстановительные мероприятия	60	6	6	4	4	4	6	6	6	6	6	6	
Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Всего	870	90	92	80	76	80	94	82	76	74	80	46	

2.4 Программный материал для практических занятий. Краткое описание теоретических и практических видов занятий.

2.4.1 Физическая подготовка.

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Упражнения, направленные на повышение уровня ОФП следует представить как подготовительные, а упражнения направленные на повышение СФП как специально-подготовленные.

Общеподготовительные упражнения.

1. *Строевые и порядковые упражнения;*
2. *Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.* Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища;
3. *Упражнения для развития физических качеств.* Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координационных качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития общей выносливости.

Специально-подготовительные упражнения.

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

1. Силовые и скоростно-силовые;
2. Скоростные;
3. Координационные;
4. Специальная (скоростная) выносливость.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности.

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

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствующих к успешному ведению контактных силовых единоборств.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

2.4.2 Техническая подготовка

1. Приемы техники передвижения на коньках
2. Приемы техники владения клюшкой и шайбой.
3. Техника игры вратаря.

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

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап предварительной подготовки			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
		Год обучения											
		начальная специализация			углубленная специализация.								
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+	+										
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+										
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+										
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+										
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+									
6.	Бег скользящими шагами	+	+	+	+	+	+						
7.	Повороты по дуге, влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+										
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+									
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+	+								
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами				+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Торможения полудугом и плугом	+	+	+									
12.	Старт с места лицом вперед		+	+	+	+	+						
13.	Бег короткими шагами			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Торможение с поворотом туловища на 90 гр. на одной и двух ногах			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)				+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами				+	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда			+	+	+	+	+	+				
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами			+	+	+	+						
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами					+	+		+	+	+	+	+
20.	Повороты в движении на 180° и 360°				+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах				+	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления				+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении					+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Кувырок в движении												
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении				+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости							+	+	+	+	+	+
27.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования							+	+	+	+	+	+

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

п/п	Приемы техники хоккея	Этап предварительной подготовки			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
								начальная специализация		углубленная специализация			
		Год обучения											
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Основная стойка хоккеиста	+	+	+									
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+	+	+									
3.	Ведение шайбы на месте	+	+	+	+								
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки				+	+	+	+					
	Ведение шайбы коньками				+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед					+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Обводка соперника на месте и в движении			+	+	+	+						
11.	Длинная обводка			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Короткая обводка				+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Силовая обводка							+	+	+	+	+	+
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов				+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт клюшкой				+	+	+	+	+	+			
16.	Финт с изменением скорости движения						+	+	+	+	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем				+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы							+	+	+	+	+	+
19.	Финт - ложная потеря шайбы							+	+	+	+	+	+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом				+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)					+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Бросок-подкидка				+	+	+	+	+	+	+	+	+
25.	Броски в процессе вelenия, обводки и передач шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы							+	+	+	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны				+	+	+	+	+	+	+	+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Прием шайбы, с одновременной ее подработкой к доследующим действиям					+	+	+	+	+	+	+	+
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Отбор шайбы- клюшкой способом подбивания клюшки соперника				+	+	+	+	+	+	+	+	+
32.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и							+	+	+	+	+	+

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап предварительной подготовки			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап						
		Год обучения												
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1.	Обучение основной стойке вратаря		+	+	+									
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+	+									
3.	Приемы техники передвижения на коньках													
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+	+	+	+							
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)			+	+	+	+	+						
6.	Передвижение вперед выпадами			+		+	+							
7.	Торможения плугом, полуплугом													
8.	Торможение на параллельных коньках		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Передвижения короткими шагами			+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря			+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
11.	Бег спиной вперед, лицом не отрывая коньков ото льда и с переступыванием			+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Ловля шайбы</i>														
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+										
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+								
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону-(вправо, влево) Т-образным скольжением				+	+	+							
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена					+	+	+						
<i>Техника игры вратаря</i>														
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате							+	+					
17.	Ловля шайбы на блин							+	+					
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени				+	+	+							
<i>Отбивание шайбы</i>														
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+	+	+								
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+	+							
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена													
22.	Отбивание шайбы коньком			+	+	+	+							
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		+	+	+	+	+							

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

Таблица 14

2.4.3 Тактическая подготовка для всех этапов

п/п	Приемы тактики хоккея	Этап предварительной подготовки			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап						
		Год обучения							начальная специализация		углубленная специализация			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Тактика игры вратаря														
Выбор позиции в воротах														
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в Численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы					+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы						+		+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне							+	+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке							+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка для всех этапов

Таблица 15

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап предвари- тельной подготовки			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап						
		Год обучения							начальная специализа- ция		углубленная специализация			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Приемы тактики обороны														
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>														
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Дистанционная опека					+	+	+	+	+	+	+	+	
3.	Контактная опека							+	+	+	+	+	+	
4.	Отбор шайбы перехватом			+			+							
5.	Отбор шайбы клюшкой			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств							+	+	+	+	+	+	
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок							+	+	+	+	+	+	
<i>Приемы групповых тактических действий</i>														
1.	Страховка					+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Переключение								+	+	+	+	+	
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы								+	+	+	+	+	
4.	Взаимодействие защитников с вратарем													
<i>Приемы командных тактических действий</i>														
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий										+	+	+	
2.	Малоактивная оборонительная система 1-2-2							+	+	+	+	+	+	
3.	Малоактивная оборонительная система 1-4							+	+	+	+	+	+	
4.	Малоактивная оборонительная система 1-3-1										+	+	+	
5.	Малоактивная оборонительная система 0-5							+	+	+	+	+	+	
6.	Активная оборонительная система 2—1—2								+	+	+	+	+	
7.	Активная оборонительная система 3—2										+	+	+	
8.	Активная оборонительная система 2-2-1											+	+	
9.	Прессинг								+	+	+	+	+	
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты							+	+	+	+	+	+	
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты								+	+	+	+	+	
12.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты							+	+	+	+	+	+	
13.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве								+	+	+	+	+	
14.	Тактические построения в обороне при численном большинстве								+	+	+	+	+	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Приемы тактики нападения													
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>													
1.	Атакующие действия без шайбы				+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>													
1.	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта							+	+	+	+	+	+
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач							+	+	+	+	+	+
5.	Тактическая комбинация - «скрещивание»..							+	+	+	+	+	+
6.	Тактическая комбинация - «стенка»						+	+	+	+	+	+	+
7.	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»						+	+	+	+	+	+	+
8.	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»							+	+	+	+	+	+
9.	Тактическая комбинация - «заслон»												
10.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты							+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие тактические действия</i>													
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты				+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих						+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих						+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников							+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач.							+	+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны							+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода.							+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих						+	+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего						+	+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников						+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3						+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве						+	+	+	+	+	+	+

3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерные темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
3. Этапы развития отечественного хоккея.
4. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.
5. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.
6. Травматизм в спорте и его профилактика.
7. Характеристика системы подготовки хоккеистов.
8. Управление подготовкой хоккеистов.
9. Основы техники и технической подготовки.
10. Основы тактики и тактической подготовки.
11. Характеристика физических качеств и методика их воспитания.
12. Соревнования по хоккею.
13. Психологическая подготовка хоккеистов.
14. Разработка плана предстоящей игры.
15. Установка на игру и ее разбор.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Данный вид подготовки проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

1. Воспитание личностных качеств спортсмена;
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
3. Воспитание волевых качеств;
4. Развитие волевых качеств;
5. Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
6. Развитие оперативного (тактического) мышления;
7. Развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества. Т.к. моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать 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 объединить всех

игроков команды и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств.

Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых качеств.

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. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание.

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

Инициативность и дисциплинированность.

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

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

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

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

Развитие процессов восприятия.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Глубинное зрение выражается в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником и 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 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 степени 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.

Но наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему пол с увеличенным составом команд и в две шайбы. *Развитие оперативно-тактического мышления.*

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

Развитие способности управлять своими эмоциями.

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации эмоций следует:

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ

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

- 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 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;
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Построение психологической подготовки.

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

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

1) *в подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления;

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

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

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

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

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха. Подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

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

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

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

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

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), 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: электропродуры, баровоздействие и светолечение.

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

Психологические средства. 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 тренировки, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

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

7. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

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

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

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

В программу этапного контроля входят:

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

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

объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

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

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три 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.

Таблица 16

**Контрольные нормативы по общей,
специальной физической и технической подготовленности для групп
предварительного и начального этапов**

Контрольные упражнения (тесты)	Этапы					
	предварительной подготовки			начальной подготовки.		
	Годы					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
<i>По общей физической</i>						
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88	4,59	4,32	4,25	4,17	4,12
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	127,11	139,1	147,8	160,3	182,5	190,3
Отжимание на руках, из упора лежа (кол-во)	17	23	31	37	41	43
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38	8,1.6	7,56	7,17	6,93	6,81
Челночный бег 4х9 м	12,92	12,13	11,25	11,03	10,89	10,73
Комплексный тест на ловкость (с)	17,76	17,16	17,01	16,88	16,69	16,61
<i>По специальной физической и технической</i>						
Бег на коньках 20 м (с)	4,98	4,59	4,36	4,28	4,21	4,18
Бег спиной вперед на коньках 20 м .(с)	7,39	6,78.	6,33	6,27	6,22	5,94
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	17,67	16,93	16,68	16,47	16,32	16,24
Слаломный бег б/ш (с)	13,89	13,37	12,99	12,39	12,10	11,98
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)		-	-	8,3	7,9	7,7
Слаломный бег с/ш (с)	17,13	15,73	14,98	14,42	14,19	14,03

Таблица 17

**Контрольные нормативы по общей, специальной
физической и технической подготовленности
групп начальной и углубленной специализации**

Контрольные упражнения (тесты)	Учебно-тренировочный этап					
	Начальная специализация			Углубленная специализация		
	Годы					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
<i>По общей физической подготовленности</i>						
Бег 30 м старт с места (с)	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
Пятикратный прыжок в длину (м)	8	9	10	11	12,5	13
Бег 400 м (с)	74	70	66	64	62	60
Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во)	10	12	14	16	18	20
Подтягивание на перекладине (кол-во)	8	10	12	14	15	16
Бег 3000 м (мин)	-	-	12,6	12,3	12,0	11,8
<i>По специальной физической и технической</i>						
Бег на коньках 30 м (с)	5,6	5,2	4,8	4,6	4,4	4,3
Челночный бег 5х54 м (с)	38,0	38,4	46,0	45,0	44,0	43,0
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	27	26	24	23	22	21
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
Броски шайбы в ворота (балл)	5	6	7	9	10	10

8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

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

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

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

Самые активные выпускники школы могут получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью для всех желающих проводится семинар по подготовке общественных судей и тренеров. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хоккей. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ детско-юношеских школ. - М.: Советский спорт, 2012. с.98
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. МФиС, 1996
3. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов. Техника, тактика. М., ФиС, 19667.-