

Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования
«Шатровская районная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено:
на заседании
методического совета
протокол № 1
« 06 » 09 2016 г.

Утверждаю:
Директор МКУ ДО
«Шатровская районная ДЮСШ»
В.В. Николаев
« 06 » сентября 2016 г.
Тренинг № 11-с от 06.09.16



Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
«Хоккей»

Срок реализации программы: 8 лет

Составитель: Нестеров В.Н.,
тренер-преподаватель
первой квалификационной
категории

Рецензия
на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Хоккей»

Составитель программы: Нестеров В.Н. – тренер-преподаватель первой квалификационной категории

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Хоккей» ориентирована на детей и подростков, обучающихся в МКУ ДО «Шатровская районная ДЮСШ». Срок реализации - 8 лет, программа направлена на обучение детей 7 – 18 лет.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Хоккей» составлена на основе Федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённых приказом Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.13 г., Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147, примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, ОСДЮШОР по виду спорта «Хоккей», автор В.И. Савин, предпрофессиональной программы, разработанной коллективом спортивной школы Бугульминского района, Республики Татарстан. Программа направлена на реализацию целей и задач подготовки спортивного резерва по хоккею с учётом материально-технической базы, кадрового потенциала школы, она рассчитана на обучение детей на этапе начальной подготовки и тренировочном (спортивной специализации) этапе.

Структура программы соответствует требованиям, включает в себя следующие разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, система контроля и зачётные требования, перечень информационного обеспечения.

Пояснительная записка включает в себя характеристику избранного вида спорта, его отличительные особенности, отражает цели и задачи подготовки, определяет этапы и сроки обучения каждого периода (этап начальной подготовки и тренировочный (спортивной специализации) этап), формы осуществления спортивной подготовки.

Учебный план отражает сроки обучения на каждом этапе по годам, содержит: предметные области; продолжительность и объёмы реализации по предметным областям; другие виды спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном; соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

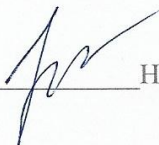
Методическая часть включает в себя содержание программного материала, которое состоит из теоретической и практической части; в неё включены методические рекомендации по организации психологической подготовки, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий; планируемые показатели соревновательной деятельности, объёмы максимальных тренировочных нагрузок, требования по технике безопасности находят отражение в методической части.

В разделе «Система контроля и зачётные требования» определены виды контроля, имеется комплекс контрольных упражнений по физической подготовке, задания по технической подготовке, нормативы по физической подготовке для обучающихся начальной подготовки и групп тренировочного (спортивной специализации) этапа. Отражены требования к результатам освоения данной дополнительной предпрофессиональной программы.

Предусмотрено информационное обеспечение программы, которое включает в себя не только литературные источники, но и видеоматериалы, Интернет-ресурсы.

Дополнительная предпрофессиональная программа соответствует Федеральным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, что позволяет планомерно достигать поставленных целей и задач спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

Рецензент:



Николаев В.В., директор школы, тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

I. Пояснительная записка.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Хоккей» составлена на основе Федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.13 г., Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147, примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, ОСДЮШОР по виду спорта «Хоккей», автор В.И. Савин, предпрофессиональной программы, разработанной коллективом спортивной школы Бугульминского района, Республики Татарстан.

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

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противостоящих 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.

Данный вид спорта является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков.

Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение.

Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

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

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

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

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

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в рамках освоения дополнительной предпрофессиональной программы является формирование спортсмена, способного постоянно со-

вершенствоваться и реализовывать поставленные перед ним соревновательные задачи на уровне высшего спортивного мастерства.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

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

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

1. Этап начальной подготовки (срок обучения – 3 года) на этом этапе происходит отбор мальчиков, желающих заниматься хоккеем, имеющих медицинское разрешение.

Задачи этапа: выявление одаренных и способных к хоккею детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; формирование системы знаний по теории и методике физической культуры и спорта; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение технике и индивидуальной тактике хоккея; освоение игровой и соревновательной деятельности, привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыков гигиены и самоконтроля. Завершением данного этапа является выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет. Имеет два периода – начальной (2 года) специализации и углубленной (3 года). На этом этапе учебные группы формируются на условиях индивидуального отбора из числа обучающихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовленность, расширение и конкретизация знаний по теории и методике избранного вида спорта; развитие специальных физических качеств; освоение техники и основ групповой тактики хоккея, освоение игровой деятельности; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой.

Период углубленной специализации – развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности; формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приёмов хоккея; освоение двух-трех приёмов тактических систем игры в атаке и обороне. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов.

В образовательной программе определены этапы подготовки, их продолжительность, возраст для зачисления, наполняемость групп, требования по физической, технической и спортивной подготовке и соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%), содержание программного материала.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12 - 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8 - 10

Сенситивные периоды у хоккеистов 7-16 лет

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.

Возрастной период 7 – 16 лет характеризуется следующими изменениями показателей развития скоростно-силовых качеств и их компонентов у хоккеистов:

- развитие быстроты происходит непрерывно с 7 до 16 лет при максимальных темпах прироста в 16-17 лет;
- увеличение силы – период с 12-18 лет при наибольшем приросте в 16-17 лет;
- постоянный прирост показателей скоростно-силовых качеств происходит с 10 до 18 лет при максимальных темпах прироста в 13-15 лет.

Максимальные темпы прироста скоростно-силовых качеств происходят в 13-15 лет, а целенаправленную и планомерную работу над их совершенствованием следует вести уже в 12-13 летнем возрасте и более щадящую, с превалированием игрового метода даже раньше. В тренировочные воздействия скоростно-силовой направленности рекомендуется включать: весь спектр возможных прыжковых упражнений, бег на 30, 40, 60 м, в том числе с отягощениями (совершенствование анаэробно-алактатных механизмов), упражнения на преодоление собственного веса тела (прыжки) и с дополнительными отягощениями, а также на преодоление сопротивления внешней среды (песок, маты, бег в гору).

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет									
	7 - 8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Вес					+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сила					+	+	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Скоростная выносливость (анаэробные возможности)		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+						

Координационные возможности		+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2- среднее влияние

1 – незначительное влияние

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этапе начальной подготовки – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков.

Тренировочный (этап спортивной специализации) этап направлен на совершенствование всесторонней физической подготовленности юных спортсменов; развитие быстроты, силы, общей и специальной выносливости; совершенствование техники катания, совершенствование владения клюшкой, силовых приемов; изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей; определение игрового амплуа; участие в соревнованиях; ознакомление с основными положениями тренировки хоккеистов; воспитание навыков самостоятельной подготовки по совершенствованию техники. Поэтому основные составляющие системы подготовки на данном этапе: тренировка, соревнование и направленное восстановление.

В процессе многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных

условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

В 14-15 лет происходит значительный прирост силы. В этот период можно применять отягощения весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей, и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет.

Физиологическая основа выносливости лежит в повышении сопротивления организма утомляемости. Большое значение в борьбе с утомляемостью имеют и волевые усилия. Ациклический характер движений в хоккее усложняет выработку динамического стереотипа в деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Для того чтобы подготовить организм к подобной работе, необходимо упражнения с интенсивной нагрузкой чередовать с упражнениями малой нагрузки, а также применять большие нагрузки в начале тренировочных занятий и изменять характер упражнений. Так, например, после нескольких упражнений в быстрой атаке вдоль всей площадки даётся упражнение в бросках с определённых точек, а затем предлагается игра 3х3 в одни ворота. Наиболее рациональными методами развития выносливости в хоккее являются переменный, интервальный и повторный.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства. В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам контрольных нормативов, которые введены для каждого этапа подготовки.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и позволяет решать следующие задачи:

- укрепление здоровья учащихся;

- гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность юных хоккеистов;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка спортсменов для пополнения сборных команд района, области.

II. Учебный план «Хоккей».

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Хоккей» содержит:

- предметные области;
- продолжительность и объёмы реализации по предметным областям;
- другие виды спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном;
- соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

№ п/п	Разделы подготовки	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (%)				Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации) этап		Этап начальной подготовки			Тренировочный (спортивной специализации) этап				
		1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		%				Часы							
I.	Теория и методика физической культуры и спорта	5%	5%	5%	3%	13	19/ 14 (на 32 нед.)	13	17	18	18	12	15
II.	Физическая подготовка	60%	60%	50%	40%	151	226/ 173 (на 32 нед.)	151	168	189	189	168	204
2.1.	Общая физическая подготовка	50%	45%	30%	20%	126	170/ 130 (на 32 нед.)	113	101	113	113	84	102
2.2.	Специальная физическая подготовка	10%	15%	20%	20%	25	56/ 43 (на 32 нед.)	38	67	76	76	84	102
III.	Избранный вид спорта «Хоккей»	18%	21%	35%	50%	46	80/ 60 (на 32 нед.)	54	118	133	133	215	255
3.1.	Технико-тактическая подготовка	17%	15%	25%	35%	43	56/ 42(на 32 нед.)	38	84	95	95	152	180

3.2.	Психологическая подготовка	1%	2%	3%	3%	3	8/ 6 (на 32 нед.)	5	10	11	11	13	15
3.3.	Инструкторская и судейская практика	-	1%	2%	2%	-	4 / 3(на 32 нед.)	3	7	8	8	8	10
3.4.	Восстановительные мероприятия	-	2%	2%	5%	-	8/ 6 (на 32 нед.)	5	7	8	8	21	25
3.5.	Участие в соревнованиях	-	1%	3%	5%	-	4 / 3(на 32 нед.)	3	10	11	11	21	25
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	15%	12%	8%	4%	38	45/ 35 (на 32 нед.)	30	27	30	30	17	20
VI.	Промежуточная аттестация	1%	1%	1%	1% (в ТГ-1,2,3,4)	2	4/ 3 (на 32 нед.)	2	3	4	4	4	2
VII.	Итоговая аттестация	-	-	-	1% (в ТГ-5)	-	-	-	-	-	-	-	4
VIII.	Медицинское обследование	1%	1%	1%	1%	2	4 / 3 (на 32 нед.)	2	3	4	4	4	4
Общее количество часов		100%	100%	100%	100%	252	378/ 288 (на 32 нед.)	252	336	378	378	420	504

III. Методическая часть.

3.1.Содержание программного материала.

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Для групп начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации) групп

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные понятия физической культуры и спорта. Социальные функции физической культуры и спорта.

Краткая история физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России.

Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физкультуры в нашей жизни.

История развития избранного вида спорта «Хоккей». Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

Правила игры в хоккей, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований, ответственность за противоправное влияние.

Основы спортивной подготовки. Цели, задачи, структура. Общая и специальная физическая, технико-тактическая, психологическая подготовка. Планирование и контроль в процессе спортивной подготовки.

Основы техники и технической подготовки.

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

Основы тактики и тактической подготовки.

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея.

Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке.

Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания, умения и навыки. Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия хоккеем – один из методов закаливания.

Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Вред курения и спиртных напитков, наркотических средств.

Основы спортивного питания. Режим питания. Калорийность и состав пищи. Специальное спортивное питание. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Устройство и оборудование мест занятий; инвентарь, оборудование тренажеры; подсобные помещения и правила пользования ими; уход за оборудованием и инвентарём.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Общие требования техники безопасности. Требования безопасности во время занятий, после окончания занятий, во время соревнований. Требования безопасности во время аварийных ситуаций.

3.1.2. Физическая подготовка.

3.1.2.1. Общая физическая подготовка.

Для групп начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации) групп

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

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

Общеподготовительные упражнения.

Строевые и порядковые упражнения.

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

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднятие ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднятие ног с вы-

полнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

Упражнения из других видов спорта: гиревой спорт, борьба.

Упражнения для развития скоростных качеств.

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

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

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

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Спортивные игры. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

3.1.2.2. Специальная физическая подготовка.

Для групп начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации) групп

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;

4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

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

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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

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

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

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

2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС- 180-190 уд./мин.

3.1.3. Избранный вид спорта «Хоккей».

3.1.3.1. Техничко-тактическая подготовка.

Техническая подготовка

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

Приёмы техники передвижения на коньках.

Приёмы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный (спортивной специализации) этап				
	1 год	2 год	3 год	1год	2 год	3год	4 год	5 год
Передвижение по уплотнённой снежной дорожке	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+	+	+	+	+	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+	+	+	+	+	+	+
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой	+	+	+	+	+	+	+	+

и правой ногой								
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег скользящими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	-	+	+	+	+	+	+	+
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	-	+	+	+	+	+	+	+
Повороты по дуге переступанием двух ног.	+	+	+					
Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
Торможение плугом и полуплугом.	+	+	+	+	+			
Старт с места лицом вперёд	+	+	+					
Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+			
Бег спиной вперёд переступанием ногами		+	+					
Бег спиной вперёд скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+
Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+

Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+
Кувырок в движении	+	+	+	+	+	+	+	+
Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплекс приёмов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной техники				+	+	+	+	+
Комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой.

Приёмы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный (спортивной специализации) этап				
	1 год	2 год	3 год	1год	2 год	3год	4 год	5 год
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты)	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы на месте	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
Широкое ведение	+	+	+	+	+	+	+	+

шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу								
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд	-	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+					
Длинная и короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
Силовая обводка				+	+	+	+	+
Финт клюшкой	+	+	+	+	+	+		
Финт с изменением скорости и направления				+	+	+	+	+
Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+
Финт - ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар шайбы с коротким замахом (щелчок), бросок – подкидка		+	+	+	+	+	+	+
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски с неудобной руки	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски и удары в одно касание встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+
Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+

Приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям		+	+	+	+	+	+	+
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбор шайбы с помощью силовых приёмов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+	+	+	+	+	+
Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+	+	+	+	+
Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой				+	+	+	+	+

Техника игры вратаря

Приёмы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный (спортивной специализации) этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Обучение основной, низкой и высокой стойкам вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+							
Передвижения на параллельных коньках	+	+	+					
Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+				
Передвижение вперёд выпадами	+	+	+					
Торможения плугом и полуплугом	+	+	+	+	+			
Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+

Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты в движении на 180 ⁰ , 360 ⁰ , в основной стойке	-	+	+	+	+	+	+	+
Бег спиной вперёд, лицом вперёд, не отрывая коньков ото льда, и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы ловушкой, стоя на месте.	+							
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках	+	+	+					
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону Т-образным скольжением	+	+	+					
Ловля шайбы ловушкой с падением на одно и на два колена		+	+	+				
Ловля шайбы ловушкой в шпагате, ловля шайбы на блин				+	+			
Ловля шайбы на грудь, стоя, с падением на колени	+	+	+					
Отбивание шайбы блином, стоя на месте	+	+						
Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону на параллельных коньках	+	+	+					
Отбивание шайбы блином с падением на одно и на два колена	+	+	+	+				
Отбивание шайбы коньком	+	+	+					
Отбивание шайбы	+	+	+					

клюшкой								
Отбивание шайбы клюшкой с падением на одно и на два колена	+	+	+					
Целенаправленное отбивание шайбы в определённую точку хоккейной площадки		+	+	+	+			
Отбивание шайбы щитками с падением на бок				+	+	+	+	+
Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+	+			
Выбивание шайбы клюшкой, выбивание в падении	+	+	+	+	+			
Остановка шайбы клюшкой с падением на одно и на два колена	+	+	+	+	+	+	+	+
Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+	+	+	+
Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача шайбы клюшкой одной и двумя руками, передача подкидкой.	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы клюшкой на месте и в движении	+	+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Приёмы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный (спортивной специализации) этап				
	1 год	2 год	3 год	1год	2 год	3год	4 год	5 год
Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+
Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+
Контактная опека				+	+	+	+	+
Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбор шайбы с применением силовых едино-				+	+	+	+	+

борств. Ловля шайбы на себя								
Страховка	+	+	+	+	+	+	+	+
Переключение. Спаренный отбор шайбы					+	+	+	+
Малоактивная оборонительная система 1-2-2 , 1-4 , 0-5			+	+	+	+	+	+
Малоактивная оборонительная система 1-3-1					+	+	+	+
Активная оборонительная система 2-1-2. Прессинг				+	+	+	+	+
Активная оборонительная система 3-2 , 2-2-1						+	+	+
Принципы зонной и комбинированной обороны			+	+	+	+	+	+
Принцип персональной обороны. Тактические построения в обороне при численном меньшинстве и большинстве				+	+	+	+	+
Атакующие действия без шайбы и с шайбой: ведение, обводка, бросок приём шайбы, единоборства	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи шайбы - короткие, средние, длинные, по льду и надо льдом, в крюк, на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска, с использованием борта				+	+	+	+	+
Тактическая комбинация: «скрещивание», «пропуск шайбы», «заслон»				+	+	+	+	+
Тактическая ком-			+	+	+	+	+	+

бинация: «стенка», «оставление шайбы»								
Тактические комбинации при вбрасывании судьей шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
Выход из зоны защиты через крайних, центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+
Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+
Скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач. Контратаки из зоны защиты и средней зоны. Атака с хода				+	+	+	+	
Позиционная атака с выходом на бросок крайних, центрального нападающего, защитников			+	+	+	+	+	+
Игра в неравночисленных составах 5-4 , 5-3			+	+	+	+	+	+
Игра в нападении в численном меньшинстве			+	+	+	+	+	+
Выбор позиции вратарём при атаке в численном большинстве	+	+	+	+	+	+	+	+
Выбор позиции при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+
Прижимание, выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
Взаимодействие вратаря с игроками при обороне, при контратаке			+	+	+	+	+	+

3.1.3.2. Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке хоккеиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у спортсменов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка хоккеиста к предстоящим соревнованиям.

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи: 1) воспитание личностных качеств спортсмена; 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем; 3) воспитание волевых качеств; 4) развитие процесса восприятия; 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения; 6) развитие оперативного (тактического) мышления; 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств. В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать 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. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

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

Инициативность и дисциплинированность. Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться. Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и испол-

нительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия. Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста.

Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

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

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации астенических эмоций следует:

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

Психологическая подготовка к конкретному матчу. Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач: 1) осознание игроками значимости предстоящего матча; 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности); 3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент; 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче; 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния. Первые четыре задачи ре-

шаются 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 предметных тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

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

Построение психологической подготовки. Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени. На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении её направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций: 1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

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

2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления; 3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-

3.1.3.3. Инструкторская и судейская практика.

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебно-тренировочных занятий.

Совершенствование навыков в организации группы,

Подбор упражнений для основной части урока и проведение ее. Составление конспекта урока и самостоятельное его проведение.

Организация и проведение занятия с новичками группы.

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе.

Составление положений о соревнованиях. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

3.1.3.4. Восстановительные мероприятия.

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановлений 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 нагруз-

зок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения раз личных 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 пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

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

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

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

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

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

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

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психо-терапевтические приёмы 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 счёт включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют *массовые психо-регулирующие мероприятия* до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Тренировочные (спортивной специализации) группы. С ростом тренировочных нагрузок в тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню.

3.1.3.5. Участие в соревнованиях. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Хоккей»

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до года	свыше года
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46

3.1.4. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	9	10 - 12
Количество тренировок в неделю	4	5	6	8 - 10
Общее количество часов в год	252	378	378	420 - 504
Общее количество тренировок в год	168	210	252	336 - 294

3.1.5. Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.

- 1.1. К занятиям хоккеем допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья
- 1.2. Занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре воздуха ниже -25 градусов без ветра и -20 градусов с ветром.
- 1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.4. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на льду;
 - травмы при применении силовых приёмов;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - обморожение или переохлаждение;
 - потёртости от коньков.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.
- 2.3. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. Запереть все калитки на хоккейной коробке.
- 3.2. Четко выполнять все требования и распоряжения инструктора.
- 3.3. Не кататься на тесных или свободных коньках.
- 3.4. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.
- 3.5. Выходить на лёд и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренера-преподавателя или администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь, форму в отведённое для хранения место.
- 5.2. Снять хоккейную форму.
- 5.3. Проверить противопожарное состояние на хоккейной коробке и в раздевалке.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.1.6. Другие виды спорта и подвижные игры.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180^0 и 360^0 .

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

Комбинированные эстафеты.

Легкая атлетика. Бег. Бег с ускорением до 30 – 40 м. Бег 30 – 60 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс 300 – 500 м. 6-минутный бег. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

IV. Система контроля и зачётные требования.

В конце каждого этапа обучения, периода, цикла на основании Положения о текущем, промежуточном (годовом) и итоговом контроле обучающихся подводятся итоги проделанной работы, анализируются данные учета, основу которых составляют количественные показатели: результаты выполнения контрольных упражнений, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действий учащихся в учебных, контрольных, календарных играх и т. д.

На основании результатов контрольных испытаний решается вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Учащиеся оцениваются на соответствие и несоответствие контрольным и переводным нормативам для спортивных школ, результаты заносятся в журнал учёта групповых занятий спортивной школы и в протоколы контрольных и переводных испытаний.

Входной контроль проводится с целью определения уровня физической подготовленности обучающихся во всех группах спортивной школы в начале учебного года. *Текущий контроль* осуществляется в течение учебного года на учебно-тренировочных занятиях.

Форму текущего, входного контроля определяет тренер-преподаватель с учётом контингента обучающихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебно-тренировочный процесс. Время и сроки проведения *промежуточного*

(годового) контроля регламентируются в соответствии с приказом директора. Промежуточному (годовому) контролю подвергаются учащиеся групп (ГНП) и (ТГ) при переходе на следующий год или этап обучения по прохождении курса программ ГНП и ТГ.

Итоговый контроль учащихся проводится в сроки, предусмотренные учебным планом школы. Итоговому контролю подвергаются выпускники учебно-тренировочных групп, заканчивающие обучение в спортивной школе по прохождении курса образовательных программ.

К итоговому контролю допускаются учащиеся, завершившие образовательный процесс в соответствии с требованиями учебного плана и программ.

Методические рекомендации по выполнению тестов для групп начальной подготовки

Бег на 20 м. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробега, сек.

Бег на коньках 20 м. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Выполнение. Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние 20 метров, 30 метров. Оценивается время, сек.

Прыжок в длину с места. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств нижних конечностей хоккеиста. Выполнение. Спортсмен встает на стартовую линию, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Измеряется расстояние, которое прыгнул спортсмен. Дается три попытки, фиксируется лучшая. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Тест определяет силу рук хоккеистов. Выполнение. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола; затем руки снова полностью выпрямить.

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

Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время прохождения, сек. Выполнение. Испытуемый стартует с линии ворот и слаломным путем обегает 5 стоек (как показано на рисунке). Прежде чем дать сигнал старта, надо убедиться, что коньки и клюшка игрока находятся за линией старта, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.

Слаломный бег на коньках с ведением шайбы. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Выполнение. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат теста аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы. Если стойка при касании игроком падает, её необходимо сразу поставить на место.

Челночный бег 4 x 9 м. Тест проводится для оценки координационных способностей спортсмена. Тест проводится в зале. Выполнение. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегаая до отметки 9 м, где касается рукой линии и повторяет рывок в обратном направлении до линии старта, таким образом, пробегает 9-метровый отрезок 4 раза. Выполняются две попытки. Оценивается по времени, сек.

Челночный бег на коньках 6 x 9 м. Тест призван определить уровень координационных способностей, развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Выполнение. 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, сек.

Методические рекомендации по выполнению тестов для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства

Бег на 30 м. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время пробега-ния, сек.

Бег на коньках на 30 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 пре-одолеть расстояние 30 метров. Оценивается время, сек.

Бег на 400 м. Тест направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробега-ния, сек.

Приседание со штангой с весом 100% собственного веса. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Выполнение. Из исходного положения штанга весом, равным весу собст-венного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с после-дующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

Пятикратный прыжок в длину. Тест определяет уровень скоростно-силовых качеств. Выпол-нение. Испытуемый встает к линии старта, не наступая на нее. Толчком двух ног (со старта) выполняет прыжки с одной ноги на другую и, таким образом, совершив пять прыжков, призем-ляется на обе ноги (не касаясь руками пола позади себя). Измеряется расстояние от края старто-вой линии до точки, где испытуемый коснулся пола. Дается две попытки.

Подтягивание на перекладине. Тест определяет силу рук хоккеистов. Выполнение. Испытуе-мый берется за перекладину хватом сверху, руки полностью выпрямлены и за счет силы рук, не рывком, подтягивается до тех пор, пока подбородок не окажется над перекладиной, и возвра-щается в исходное положение.

Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест определяет технику передвижения на коньках. Между линией ворот и синей линией через точку вбрасывания устанавливаются 4 стойки на расстоянии 6 метров одна от другой. От стойки, стоящей на линии ворот, на расстоянии 3 мет-ров вправо и влево устанавливаются еще две стойки. Выполнение. Испытуемый стартует от ли-нии ворот, бежит до синей линии, тормозит, возвращается назад, выполняет слаломное обеган-ие 4 стоек вперед и назад, завершая упражнение гладким бегом от линии ворот до синей ли-нии, тормозит и возвращается назад к линии финиша. Если испытуемый падает, тест останавли-вается. При второй попытке выполнение теста продолжается даже при падении испытуемого.

Слаломный бег на коньках с ведением шайбы. Тест определяет технику передвижения на коньках и технику владения клюшкой. Выполнение. Тест выполняется так же, как и предыду-щий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат теста анну-лируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы.

Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку тех-ники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. Выполнение. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает пово-рот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две по-пытки, оценивается время выполнения теста, сек.

Бег на 3000 м. Тест направлен на оценку общей выносливости. Выполняется без учёта времени.

Челночный бег на коньках 5 x 54 м. Тест направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шири-ной 2,5 м, обозначенному стойками. Выполнение. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пя-того отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересече-ния линии ворот, сек.

Броски шайбы в ворота. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Вы-полняется с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Всего хоккеист выполня-

ет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается количество попаданий в заданный квадрат. Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точность бросков шайбы в цель. Тест определяет точность при выполнении бросков шайбы в цель. Дощатый щит размером 122 см х 183 см при помощи крюков навешивается на хоккейные ворота. На лицевой (гладкой) поверхности щита нарисованы три концентрических круга радиусом 20 см, 40 см и 60 см (ширина линии 3 см). В 7 метрах от линии ворот на лед наносится линия длиной 1 метр, а в 1 метре от нее – вторая, такая же линия, на которую устанавливается 10 шайб. Выполнение. Испытуемый по сигналу выполняет 10 бросков в щит, стараясь попасть в центр мишени. Учитывается набранное количество очков. За попадание в центр мишени насчитывается 3 очка, в средний круг – 2 очка и в большой круг – 1 очко. Испытуемый должен выполнять броски с восьми метров, не пересекая линию 7-метровой отметки, в противном случае бросок не засчитывается. Попытка, выполненная ударом, не засчитывается. Если шайба попадает в линию концентрической окружности, испытуемому начисляются очки так же, как и за попадание в этот круг.

Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота. Выполнение.

Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста, сек.

На выполнение теста даются три попытки.

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)
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)
	Челночный бег 4 x 9 м (не более 11,1 с)
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Положением о текущем, промежуточном (годовом) и итоговом контроле обучающихся, разработанном в Учреждении.

**Требования к результатам освоения дополнительной
предпрофессиональной программы «Хоккей»**

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Хоккей» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

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

В области избранного вида спорта «Хоккей»:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

V. Перечень информационного обеспечения.

Список литературы:

1. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 1974.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Линейкин М.Л. Внушение и мы. – М.: Знание, 1983.
5. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
8. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
9. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М 1995.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Фис, 1987.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи с первенств и чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство образования и науки РФ - <http://минобрнауки.рф/>
2. Социальная сеть работников образования <http://www.uchportal.ru/>
3. Сеть творческих учителей (сообщество учителей физической культуры) - http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Физкультура – сайт учителей физической культуры - <http://fizcultura.ucoz.ru/>
5. Клуб учителей физкультуры - <http://www.proshkolu.ru/club/sports/>
6. Фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал - <http://festival.1september.ru>
7. Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы - <http://collection.edu.ru/>
8. Образовательный портал - <http://www.edu-reforma.ru/>
9. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
10. <http://olympic.ware.com.ua/> OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
11. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
12. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Физическая культура. Если хочешь быть здоров.
13. <http://www.zavuch.info/> - информационный портал для работников системы образования.
14. <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал
15. <http://scholar.urc.ac.ru:8002/courses/Technology> - Новые педагогические технологии: Курс, предназначен для учителей общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, студентов педагогических вузов, преподавателей педагогики, аспирантов. Он посвящен методу проектов и обучению в сотрудничестве. Там вы найдете ответы на вопросы “Чем отличается обычное групповое

обучение от обучения в малых группах по методике сотрудничества?”, “Что такое "базовая группа" и как она работает?”, “Что такое проект, метод проектов, цикловое планирование?”.

16. <http://www.ict.edu.ru/> - Портал “Информационно-коммуникационные технологии в образовании” Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" входит в систему федеральных образовательных порталов и нацелен на обеспечение комплексной информационной поддержки образования в области современных информационных и телекоммуникационных технологий, а также деятельности по применению ИКТ в сфере образования.

17. <http://som.fio.ru/> - Сетевое объединение методистов - В помощь Учителю. Представлены обширные материалы по различным предметам для учителя.

18. Российский общеобразовательный портал <http://school.edu.ru> Федеральный образовательный портал. Каталог ресурсов по педагогике, воспитанию и обучению детей дошкольно-школьного возраста, абитуриентов: учебно-методические, информационные и др. материалы. Образование в регионах. Официальные документы. Коллекции и проекты. Консультации специалистов.

19. Портал “Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru/> На этом сайте представлен аннотированный каталог информационного обеспечения, реализованного в виде веб-сайтов. Его рекомендуется использовать при проектировании и реализации базовых, профильных и элективных курсов по предметам базисного учебного плана. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" входит в систему федеральных образовательных порталов и нацелен на обеспечение комплексной информационной поддержки образования в области современных информационных и телекоммуникационных технологий, а также деятельности по применению ИКТ в сфере образования ... На портале представлены следующие информационные разделы: <http://nsportal.ru>
<http://www.методкабинет.рф>

20. <http://fiskult-ura.ucoz.ru> ФизкультУРА

21. Сайт "Я иду на урок физкультуры" - сайт создан на основе материалов газеты "Спорт в школе" Издательского дома "Первое сентября".

22. Справочно-правовые системы «Консультант плюс» и «Гарант» - www.consultant.ru, www.garant.ru

23. www.wrestrus.ru

24. <http://www.dussh-korkino.ucoz.ru/>

25. <http://fxju.sevensport.ru/>

26. www.kidshockey.ru/

27. <http://www.uralhockey.ru/>