

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимпиец» Бийского района
МКУДО «СШ «Олимпиец»**

Принято на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 г.
Протокол № 3

«Утверждаю»
Директор МКУДО «СШ
«Олимпиец»
_____ Г.В. Жамин

приказ № 16-П
от «29» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по виду спорта «хоккей»**

Срок реализации программы: бессрочно
Возраст участников – 6-18 лет.

Бийский район, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	2
1.1. Характеристика игры хоккей	2
1.1.2 Отличительные особенности игры хоккей	3
1.1.3 Цель, задачи и принципы реализации Программы	4
II. Нормативная часть	5
2.1. Срок реализации Программы, правила приема и отчисления.	5
2.1.2 Режимы тренировочной работы.	7
2.1.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам и годам подготовки.	8
2.1.4 Распределение программного материала по годам подготовки	9
2.1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности	15
III. Методическая часть	16
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.	16
3.1.2 Материал для практических занятий на спортивно-оздоровительном этапе	19
3.1.3 Рекомендации по организации психологической подготовки	34
3.1.4 Воспитательная работа	36
3.1.5 Требования к организации психологического и медико-биологического контроля	37
3.1.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	38
3.1.7. Планы применения восстановительных средств	41
3.1.8. План основных антидопинговых мероприятий	43
IV. Система контроля и зачетные требования	44
4.1 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки	44
4.1.2 Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам подготовки.	45
4.1.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.	49
4.1.4. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования и самоконтроля.	50
4.1.5 Требования к результатам реализации Программы, формы работы.	52
V. Перечень информационного обеспечения	53

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «лыжные гонки» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, на основании Приказа просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, предъявляемыми к спортивным школам.

Направленность программы - физкультурно-спортивная
Основными показателями выполнения программных требований на спортивно - оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Программа направлена на:

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий в спортивной школе;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении спортивно-оздоровительных занятий по хоккею и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, элементы хоккея, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

1.1. Характеристика игры хоккей

В развитии общества, его духовного и физического здоровья значительную роль играют физическая культура и спорт.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека,

совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Спорт – сфера социально – культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

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

1.1.2. Отличительные особенности игры хоккей

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

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

История хоккея является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада). Однако «родоначальником» хоккея была игра с мячом и клюшками на льду. Эта игра была популярна в Голландии в XVI-XVII веках, что подтверждает немалое количество картин и гравюр голландских художников того времени. Впоследствии новым видом спорта заинтересовались англичане. Именно в Англию попал ледовый хоккей из Голландии, а уже после в Канаду.

Официально первый хоккейный матч был проведен 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория». Первые 7 хоккейных правил изобрели студенты монреальского университета Мокгилла в 1877 году. По мере развития игры совершенствовались и ее правила, которые были впервые отпечатаны в 1886 году. В этом же году была проведена первая международная встреча между Канадой и Англией. В 1908 году Конгресс в Париже основал Международную федерацию хоккея на льду (ИИХФ), объединившую четыре страны – Бельгию, Францию, Великобританию и Швейцарию. В 1911 году ИИХФ официально утвердила канадские правила

игры в хоккей, а в 1920 году состоялся первый Чемпионат мира по хоккею с шайбой в рамках VII летних Олимпийских игр (Антверпен, Бельгия).

С 1924 года хоккей с шайбой включен в программу зимних Олимпийских игр.

Днем рождения хоккея в России и в СССР считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой.

В 1954 году советские хоккеисты дебютировали на чемпионатах мира и сразу же заняли ведущее положение в мировом хоккее. Уже первая встреча с канадцами закончилась победой советских спортсменов 7:2. Эта победа принесла сборной СССР первый титул чемпиона мира.

Согласно правилам игры одновременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой звеньев руководит тренер, используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы. Всего в заявку на игру команда выставляет 22 человека: двух вратарей и 4 пятерки полевых игроков. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккеем начинают заниматься с 4-5 летнего возраста, который является оптимальным периодом для активно растущего организма. Хоккей развивает у ребенка смелость, мужественность, дисциплинированность и смекалку, качества присущие для успешного достижения конкретной цели. Хоккей раскрывает такие качества ребенка как умение работать в команде, быстрое принятие решения и мгновенная координация движения и мысли в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки. Даже если ребенок не станет профессиональным спортсменом, такие черты характера помогут ему быстрее адаптироваться в обществе. У ребят, которые занимаются хоккеем, укрепляется здоровье, развивается сила и выносливость, улучшается координация движений, быстрота реакции, ловкость, формируется гармонично развитая спортивная фигура. Развиваются волевые качества, ребята становятся более организованными и дисциплинированными. Хоккей как вид спорта является эффективным средством физического воспитания.

1.1.3 Цели, задачи, принципы реализации программы

Цель программы: реализация спортивно-оздоровительного этапа, как необходимой составляющей многолетней спортивной подготовки, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни населения различного возраста, отбора детей, имеющих способности в выбранном виде спорта и их подготовки к сдаче вступительного тестирования для прохождения в спортивной школе спортивной подготовки.

Задачи программы:

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни, основ гигиены;
- привлечение большего количества детей, подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании, гармоничное развитие личности;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.;
- формирование навыков адаптации к жизни в современном обществе посредством занятия физической культурой и спортом, профессиональной ориентации;
- формирование у детей и различных групп населения интереса и мотивации к систематическому занятию спортом и в частности хоккеем;
- воспитание морально-волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- формирование широкого круга знаний, двигательных умений и навыков в области физической культуры и спорта, основ гигиены;
- укрепление здоровья, закаливание и гармоничное развитие организма детей;
- обеспечение направленного воздействия на развитие физических качеств - ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости;
- овладение ими основами техники выполнения широкого комплекса физических упражнений и освоение ими техники подвижных игр;
- овладение основами техники и тактики хоккея, соревновательной деятельности;
- обучение детей игре в хоккей и их участие в различных соревнованиях;
- обучение занимающихся принципам честной спортивной борьбы, а также без применения допинговых средств (антидопинговые правила);
- отбор перспективных детей для дальнейшего занятия хоккеем и совершенствования в избранном виде спорта.

В основе Программы лежат основополагающие принципы теории и методики физического воспитания, результаты научных исследований, обобщения передового опыта работы с юными спортсменами с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, а также тенденций развития хоккея как вида спорта.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности хоккея в стране, необходимостью создания

выстроенной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями организации тренировочного процесса. Эффективность работы учреждения спортивной направленности во многом зависит от качества составления и реализации программ спортивно-оздоровительной работы.

Принципы реализации Программы:

- обеспечение права каждого на свободный доступ к занятию физической культурой и спортом как необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта;
- обеспечение безопасности жизни и здоровья занимающихся;
- тесная взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;
- системность изложенного программного материала, преемственность задач, методов и средств обучения, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- вариативность программного материала в зависимости от возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методические части, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность процесса подготовки определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, программный материал, материалы по физической, технической, теоретической, и психологической подготовке.

II. Нормативная часть

2.1. Срок реализации Программы, правила приема и отчисления.

Срок подготовки по настоящей Программе не менее 1 года. Минимальный возраст для зачисления устанавливается 4-5 лет, максимальный – 17 лет, в связи с многолетним опытом подготовки юных хоккеистов ведущими хоккейными школами страны и возможностью для прохождения ими всех этапов многолетней системы спортивной подготовки.

Принимаются все желающие (мальчики и девочки), соответствующего возраста. Прием детей в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора учреждения по заявлению родителей (законных представителей) независимо от их национальности и вероисповедания с анкетными данными о ребенке при обязательном наличии медицинского заключения врача-педиатра о состоянии здоровья ребенка, с разрешением (допуск) заниматься хоккеем.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

Отчисление занимающихся из хоккейной школы со спортивно-оздоровительного этапа, осуществляется на основании требований данной Программы и локальных актов учреждения. Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Юные спортсмены, прошедшие подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, прошедшие индивидуальный отбор, выполнившие вступительные нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным Программой спортивной подготовки хоккею.

Прием в производится ежегодно с 1 июля по 31 августа и с добавочным индивидуальным приемом при необходимости в течение всего спортивно-тренировочного года. Тренировочный процесс начинается с июля и заканчивается в мае. Перевод занимающихся по годам подготовки осуществляется на основе выполнения ими программных требований по уровню подготовки.

Комплектование состава спортсменов (групп), тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы со спортсменами осуществляется администрацией спортивной школы и тренерским составом в соответствии с Уставом МБУДО «СШ №1» и другими локальными актами школы. При комплектовании количественного состава спортивно-оздоровительных групп из спортсменов различного возраста разница в возрасте юных спортсменов не должна превышать 3-х лет.

Формы работы:

- групповые и индивидуальные теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.);
- просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по хоккею;
- групповые и индивидуальные практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями Программы для группы каждого года подготовки по утвержденному расписанию;
- тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительных лагерей;
- спортивные соревнования различного масштаба;
- психологическая и спортивная диагностика, тестирование

(сдача контрольных нормативов).

Виды и формы рабочих документов:

- личная карточка спортсмена;
- дневник самоконтроля спортсмена;
- журнал учета групповых занятий;
- планы спортивно-оздоровительной работы (планы-конспекты занятий);
- протоколы тестирования;
- зачетная классификационная книжка спортсмена.

2.1.2 Режимы тренировочной работы по Программе

Таблица №1.Режим тренировочной работы и наполняемость спортивно-оздоровительных групп, годовая тренировочная нагрузка

Группа	Возраст (лет)	Минимальная наполняемость групп	Оптимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп	Годовая тренировочная нагрузка				Требования по спортивной подготовке на конец года
					Часы / в неделю	Количество недель	Всего кол-во часов	*Количество тренировок в неделю	
СО	4-5	10	15-20	30	4	52	208	2	Выполнение нормативов по ОФП
СО	5-6	10	15-20	30	4	52	208	2	Выполнение нормативов по ОФП
СО	6-7	10	15-20	30	4	52	208	2	Выполнение нормативов по ОФП.
СО	7-8	10	15-20	30	6	52	312	3	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технике.
СО	8-9	10	15-20	30	6	52	312	3	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технике.
СО	9-18	10	15-20	30	6	52	312	3	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технике.
Вратари	8-18	4	6	8	в соответствии с группой и возрастом				Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технике.

* Количество тренировочных занятий может варьировать от трех до шести, но общий объем тренировочной нагрузки не должен превышать 6-ти часов в неделю.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации данной Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2-х часов.

Минимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10 % от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового тренировочного объема.

Для спортивно-оздоровительных групп нагрузка на тренировочные, товарищеские, контрольные игры и официальные соревнования планируется из расчета 1 час на игру (разминка, 3 периода по 15 минут с перерывами).

2.1.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам и годам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе в МБУ СП «СШ №1»

Таблица №2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Виды подготовки	Этап и годы подготовки					
	СО	СО	СО	СО	СО	СО
	(4-5 лет)	(5-6 лет)	(6-7 лет)	(7-8 лет)	(8-9 лет)	(9-18 лет)
Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	16
Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	45	45	45	40	40	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9
Технико-тактическая (игровая) подготовка	25	24	24	23	22	26
Участие в соревнованиях.				6	7	8
Итого:	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Таблица №3. Соотношение объемов тренировочного процесса по годам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Виды подготовки	Этап и годы подготовки					
	СО (4-5 лет)	СО (5-6 лет)	СО (6-7 лет)	СО (7-8 лет)	СО (8-9 лет)	СО (9-18 лет)
Общая физическая подготовка	36	36	36	54	54	51
Специальная физическая подготовка	9	9	9	13	13	13
Техническая подготовка	94	94	94	126	126	112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	18	18	28	28	28
Технико-тактическая (игровая) подготовка	51	51	51	72	67	82
Участие в соревнованиях				19	22	26
Итого:	208	208	208	312	312	312

Содержание разделов, таких как, системы контроля, восстановительные мероприятия, медицинское обследование, специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, регулируется ежегодным планированием тренера на текущий год спортивной подготовки, учитывается при проектировании тренировочных занятий в рамках основных разделов.

Разработанный и выверенный таким образом тренировочный план многолетней подготовки хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

2.1.4 Распределение программного материала по годам подготовки

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно-оздоровительных групп 1-го года подготовки (4-5 лет)**

Таблица №6

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Общая физическая подготовка (ч)	36	-	-	2	5	4	4	5	4	4	4	2	2
Специальная физическая подготовка (ч)	9	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Техническая подготовка (ч)	94	-	-	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9
Теоретическая подготовка (ч)	12	-	-	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
Тактическая подготовка (ч)		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Психологическая подготовка (ч)	6	-	-	1	1	1	1		1	1			
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ч)	51	-	-	2	3	6	5	5	3	4	6	9	8
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	+	-
Восстановительные мероприятия	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
Медицинское обследование	+	-	-	+								+	-
Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	208	-	-	16	20	22	22	22	20	22	22	22	20

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно-оздоровительных групп 2-го года подготовки (5-6 лет)**

Таблица №7

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Общая физическая подготовка (ч)	36	-	-	2	5	4	4	5	4	4	4	2	2
Специальная физическая подготовка (ч)	9	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Техническая подготовка (ч)	94	-	-	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9
Теоретическая подготовка (ч)	12	-	-	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
Тактическая подготовка (ч)		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Психологическая подготовка (ч)	6	-	-	1	1	1	1		1	1			
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ч)	51	-	-	2	3	6	5	5	3	4	6	9	8
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	+	-
Восстановительные мероприятия	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
Медицинское обследование	+	-	-	+								+	-
Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	208	-	-	16	20	22	22	22	20	22	22	22	20

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно-оздоровительных групп 3-го года подготовки (6-7 лет)**

Таблица №8

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Общая физическая подготовка (ч)	36	-	-	2	5	4	4	5	4	4	4	2	2
Специальная физическая подготовка (ч)	9	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Техническая подготовка (ч)	94	-	-	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9
Теоретическая подготовка (ч)	12	-	-	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
Тактическая подготовка (ч)		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Психологическая подготовка (ч)	6	-	-	1	1	1	1		1	1			
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ч)	51	-	-	2	3	6	5	5	3	4	6	9	8
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	+	-
Восстановительные мероприятия	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
Медицинское обследование	+	-	-	+								+	-
Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	208	-	-	16	20	22	22	22	20	22	22	22	20

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно-оздоровительных групп 4-го года подготовки (7-8 лет)**

Таблица №9

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Общая физическая подготовка (ч)	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
Специальная физическая подготовка (ч)	13	-	2	2	1	1	2	1	1	2	1	-	-
Техническая подготовка (ч)	126	12	12	12	12	9	8	9	7	12	11	10	12
Теоретическая подготовка (ч)	15	2	1	-	2	2	1	1	1	1	2	2	-
Тактическая подготовка (ч)	5	-	-	1	-	-	1	1	1	-	-	-	1
Психологическая подготовка (ч)	8	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-	-
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ч)	72	6	7	5	5	4	4	3	3	7	7	12	9
Участие в соревнованиях	19	-	-	-	-	4	5	5	5	-	-	-	-
Контрольные испытания	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
Медицинское обследование	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-
Тренировочные сборы	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	312	26	28	26	26	26	26	26	24	28	26	26	24

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно-оздоровительных года подготовки 8-9 лет**

Таблица №10

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Общая физическая подготовка (ч)	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
Специальная физическая подготовка (ч)	13	-	2	2	1	1	2	1	1	2	1	-	-
Техническая подготовка (ч)	126	12	12	12	12	9	7	8	6	12	11	13	12
Теоретическая подготовка (ч)	15	2	1	-	2	2	1	1	1	1	2	2	-
Тактическая подготовка (ч)	5	-	-	1	-	-	1	1	1	-	-	-	1
Психологическая	8	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-	-

подготовка (ч)													
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ч)	69	6	7	5	5	4	4	3	3	7	7	9	9
Участие в соревнованиях	22	-	-	-	-	4	6	6	6	-	-	-	-
Контрольные испытания	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
Медицинское обследование	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-
Тренировочные сборы	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	312	26	28	26	26	26	26	26	24	28	26	26	24

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно-оздоровительных групп 9-18 лет**

Таблица №12

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Общая физическая подготовка (ч)	51	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	2
Специальная физическая подготовка (ч)	13	-	2	2	1	1	2	1	1	2	1	-	-
Техническая подготовка (ч)	112	10	10	10	10	9	7	8	6	12	10	10	10
Теоретическая подготовка (ч)	15												
Тактическая подготовка (ч)	5	2	1	-	2	2	1	1	1	1	2	2	-
Психологическая подготовка (ч)	8	-	-	1	-	-	1	1	1	-	-	-	1
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ч)	82	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-	-
Участие в соревнованиях	26	9	10	8	7	4	4	3	3	3	8	12	11
Контрольные испытания	+	-	-	-	-	4	6	6	6	4	-	-	-
Восстановительные мероприятия	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-
Медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
Тренировочные сборы	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-
Итого	312	26	28	26	26	26	26	26	24	28	26	26	24

Требования к организации тренировочных мероприятий (сборов)

Для обеспечения подготовки к спортивным соревнованиям (спортивному сезону) и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть организованы тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Таблица № 13 Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов	Возраст	Оптимальное число участников сборов
Специальные тренировочные сборы				
1.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	1. СО-4 (7-8 лет) 2. СО-5 (8-9 лет) 3. СО (9-18 лет)	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Минимальный объем соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Таблица №4

Виды соревнований (игр)	Спортивно-оздоровительный этап					
	СО	СО	СО	СО	СО	СО*
	(4-5лет)	(5-6 лет)	(6-7 лет)	(7-8лет)	(8-9лет)	(9-18лет)
Контрольные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	-	-	2	2	2
Всего игр	-	-	-	16	19	17

Минимальный объем соревновательной деятельности определяется требованиями данной Программы, предельный объем соревновательной деятельности определяется календарным планом спортивных мероприятий, регламентами и календарями официальных спортивных соревнований, соответствующим бюджетом для участия в них.

Недостающие часы на соревновательную деятельность заимствуются из соответствующих разделов по видам подготовки, но в рамках максимального годового объема тренировочной нагрузки (общее количество часов в год).

Для спортивно-оздоровительных групп нагрузка на тренировочные, товарищеские, контрольные игры и официальные соревнования планируется из расчета 1 час на игру (разминка, 3 периода по 15 минут с перерывами).

Планируемые показатели соревновательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе

Таблица №5.

Объем соревновательной деятельности по этапу и годам спортивной подготовки	
СО	
Виды соревнований (игр)	Уровень соревнований
Контрольные	1. Контрольные товарищеские игры, согласно календарного плана.
Основные	1. Междугородние и межрегиональные турниры, согласно, календарного плана. 2. Первенство Алтайского края по хоккею среди юношей.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Первым и очень важным этапом многолетней подготовки хоккеистов является спортивно-оздоровительный этап для детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также для населения различного возраста.

Эффективная организация тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе во многом зависит от уровня подготовки и квалификации тренерского состава. Каждое тренировочное занятие должно выстраиваться так, чтобы дети получали удовольствие от выполнения упражнений, чтобы у них формировался интерес и любовь к занятию хоккеем.

Одной из характерных особенностей спортивно-оздоровительного этапа является работа с детьми с различной физической подготовленностью, т.е. уровень физического развития детей неодинаков.

Все тренировочные занятия должны быть направлены на:

- укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, укрепление их здоровья;
- формирование крепкого мышечного корсета, обеспечивающего поддержание нормальной осанки;

- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- развитие функциональных систем организма юных спортсменов;
- формирование у юных спортсменов двигательных умений и навыков с созданием необходимых условий для перехода от хаотичных элементарных движений руками, ногами в первые годы жизни до сложных двигательных действий и движений, которыми является бег, прыжки, катание на коньках и т.д.;
- выявление игровых способностей у детей и их пригодности для дальнейшего занятия хоккеем.

Хорошо подготовленные и организованные тренировочные занятия способствуют успешному и качественному решению задач спортивно-оздоровительного этапа.

Освоение элементов других видов спорта

Как известно, игровая деятельность в хоккее отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с ведением шайбы и без нее с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста.

Уровень координационных возможностей зависит от запаса движений спортсмена, который увеличивается при выполнении упражнений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, тем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет юный хоккеист, тем легче он усваивает новые формы движений.

Для увеличения уровня подготовки юных хоккеистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта. Внедрение в процесс подготовки элементов различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния спортсменов и получению удовольствия от занятия спортом. В процессе подготовки хоккеистов используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм юных хоккеистов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развиваются способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие очень важно для овладения техникой катания на коньках и успешного выполнения всех технико-тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, силовые единоборства в самых различных и необычных положениях, быстрая смена положений, уменьшение площади опоры и т.п.). Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным хоккеистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.

Упражнения в лазаньи и перелазании способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение.

Упражнения с набивными мячами состоят в основном из перекидывания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.).

Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов легкой атлетики. В тренировочном процессе хоккеистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

На спортивно-оздоровительном этапе важно научить детей правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие мелкие предметы. При последовательном и правильном применении упражнений, связанных с метанием различных предметов, можно положительно влиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные, согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомер и умение соразмерять свои усилия. Это имеет большое значение в формировании технико-тактических приемов хоккеиста.

При обучении бегу обращается внимание на свободу движений,

непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижения на коньках. Затем, продолжая работу над формированием свободного и легкого бега, следует обучить юных хоккеистов ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега.

Постепенно в тренировочный процесс вводятся упражнения на развитие силы с использованием различных отягощений и снарядов: тяжелоатлетические «блины» и «грифы», гири, металлические палки, а также упражнения на различных тренажерах. Все эти упражнения проводятся с особой осторожностью, соблюдением техники безопасности, инструкций, всех норм и правил и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов.

Важная роль в системе подготовки отводится подвижным и спортивным играм, как средству всестороннего воспитания юных хоккеистов. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Хоккеисты получают представление об основных компонентах всякого движения (направлении, амплитуде, напряжении, ритме) и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных хоккеистов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности хоккеиста в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. При построении тренировочного процесса строго нормируются физические нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов.

Спортивная тренировка юных хоккеистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными хоккеистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный запас умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, развитие функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных хоккеистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо сочетать построение учебного процесса в дошкольных учреждениях и общеобразовательной школе с планированием спортивной тренировки. Программный материал для спортсменов должен быть распределен в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

3.1.2 Материал для практических занятий на спортивно-оздоровительном этапе

Планирование и содержание практических занятий на спортивно-оздоровительном этапе

Для спортивно-оздоровительного этапа периодизация тренировочного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий с юными хоккеистами являются занятия с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки — игровой метод.

Спортивно-оздоровительный этап имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки хоккеистов. У юных хоккеистов закладываются основы конькобежной подготовки и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники хоккея. Поэтому тренерам следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

При работе с юными хоккеистами в спортивно-оздоровительных группах должны решаться следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие, с акцентом на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей; овладение широким кругом

двигательных умений и навыков;

- обучение основам техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой;
- ознакомление с основами индивидуальной тактики игры в хоккей;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;
- приобретение элементарных теоретических знаний по избранной специализации.

Одним из важных вопросов планирования тренировочного процесса является четкое распределение программного материала, его детализация. Для данного этапа характерно включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр.

Теоретическая подготовка

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу. В конце занятий спортсменам необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Материал по теоретической подготовке.

Тема 1. Инвентарь, оборудование, места занятий.

- Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею;
- Оборудование площадки. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием;
- Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

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

Тема 3. Развитие хоккея в мире и Р.Ф.

- Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания;
- Краткая история возникновения и развития мирового хоккея;
- Развитие хоккея в Р.Ф. Международные встречи российских хоккеистов, их участие в чемпионатах мира и олимпийских играх;
- Задачи дальнейшего развития хоккея в Р.Ф.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

- Краткие сведения о строении организма человека;
- Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие;
- Сердечнососудистая система, основные сведения о кровообращении, составе

и значение крови.

- Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем.

Тема 5. Гигиена, закаливание. Режим и питание.

- Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами;
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливание организма;
- Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений);
- Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний);
- Вред курения и спиртных напитков;
- Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- Понятие об энергетических затрат хоккеистов;
- Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 6. Физическая подготовка хоккеистов.

- Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности;
- Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития быстроты, силы, координации движений;
- Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности.

Тема 7. Основы техники хоккея.

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

Тема 8. Антидопинг.

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

Физическая подготовка

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие спортсменов: развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства. В каждом возрасте большое внимание должно уделяться общей физической подготовке юных хоккеистов. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п. В тренировочных занятиях с юными спортсменами нельзя включать упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными усилиями. Общая физическая подготовка должна быть направлена на создание базы для успешного развития специальной физической подготовки. Упражнения, направленные на повышение уровня ОФП, следует представлять как обще-подготовительные.

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

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

Таблица №14

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

Детям 8-9 лет можно давать более сложные игры, так как в этом возрасте уже широко используются навыки, приобретенные ранее. Игры более длительные по времени и более насыщены сложными движениями. Детям данного возраста следует давать игры с преимущественной направленностью воздействия на отдельные скоростные и силовые способности, выносливость. Правила игры усложняются, используются командные игры: «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Вызов», «Часовые и разведчики», «Мяч капитану», «День и ночь», «Караси и щука», «Перестрелка», «Борьба за мяч» и другие.

Специальная физическая подготовка

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

подготовительные.

При построении тренировочного процесса, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) периоды развития того или иного физического качества. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в хоккее. Тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 15

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост								+	+	+	+		
Мышечная масса								+	+	+	+		
Быстрота					+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+			
Сила								+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+							
Анаэробные возможности					+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+	+	+							
Координационные способности					+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

Средние показатели физического развития спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе в хоккейной школе

Таблица №16

Показатели физического развития	Возраст (лет)				
	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9
Длина тела (см)	105.9-112	112-118	126.2	132.1	134.8
Вес тела (кг)	20.1	22.6	25.4	30.3	30.9
Окружность грудной клетки (см)	58.0	60.2	64	65	66
Жизненная емкость легких (мл)			1700	1769	1777
Динамометрия правой кисти (кг)			9	13	15
Динамометрия левой кисти (кг)			9	12	14

Таблица №17

Показатели физического развития	Возраст (лет)				
	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
Длина тела (см)	138-142	143-146	147-152	149-165	155-170
Вес тела (кг)	30-35	36	38	38-46	46-56
Окружность грудной клетки (см)	65-67	68	71	73	77
Жизненная емкость легких (мл)	1900	2058	2288	2489	2645
Динамометрия правой кисти (кг)	22	25	28	31	32
Динамометрия левой кисти (кг)	20	23	27	30	31

Таблица №18

Показатели физического развития	Возраст (лет)			
	14-15	15-16	16-17	17-18
Длина тела (см)	165-170	170-175	172-178	175-180
Вес тела (кг)	55-60	60-65	65-70	68-72
Окружность грудной клетки (см)	80	81	83	86
Жизненная емкость легких (мл)	2800	3000	3300	3445
Динамометрия правой кисти (кг)	36	40	44	46
Динамометрия левой кисти (кг)	35	38	43	45

Техническая подготовка

На данном этапе следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как организм юных хоккеистов вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У детей достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они готовы управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение тренером техники его выполнения. Овладение техникой игры в хоккей – процесс сложный и длительный. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения,

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

Техника владения коньками

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

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

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

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

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

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

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

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках:

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

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

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

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

Техника владения клюшкой

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

На спортивно-оздоровительном этапе, мы выделяем тот факт, что пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду,

нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

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

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

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

Координационные упражнения с клюшкой:

- перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;
- перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево;
- вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки;
- вращение вокруг корпуса вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой;
- перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол;
- поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
- перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

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

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

Подводящие упражнения с клюшкой:

- переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами;
- перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения – с переступанием и далее с поворотом корпуса;
- вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника;
- упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево);
- перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях.

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

- упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой;
- после упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков;
- броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. (особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола).

Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи).

По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

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

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

Специальные упражнения на технику владения клюшкой:

- перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса;
- ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8», ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы;
- ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в

движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению;

- ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.);

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

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

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

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

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается). Когда учащиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость. Когда учащиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем обучают технике ведения толчками, ведению без отрыва клюшки от шайбы, ведению шайбы коньком. Затем изучают особенности и обучают технике отбора шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание), отбора шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание), при помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой.

Когда учащиеся освоили основные элементы техники владения коньками и

клюшкой, следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением следующих финтов:

- финт с изменением направления движения;
- финт с изменением скорости движения;
- финт на бросок и т.д.

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

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

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

В обучении технике передвижения на коньках:

- техника скольжения на двух и одном коньках;
- техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами;
- торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным), остановки;
- изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков от льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег);
- бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу;
- бег спиной вперед без отрыва коньков от льда, с отрывом коньков от льда, переступанием, «скрестным» шагом;
- бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения;
- старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения);
- повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед и обратно;
- прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну или две ноги;
- перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед;
- опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

В обучении технике нападения.

Техника владения клюшкой и шайбой:

- ведение шайбы, обучение держанию клюшки одной, двумя руками;
- ведение без отрыва клюшки от шайбы перед собой и сбоку, по прямой и по дугам;

- ведение шайбы ударами и подбиванием перед собой и сбоку; из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое - «рубкой»), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками;
- обучение и выполнение передачи подкидкой;
- обучение и выполнение длинной передачи с удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и коротким замахом), передаче коньком.

В обучении броскам шайбы.

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

В обучении приему шайбы.

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

В обучении обманным движениям (финты).

- туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, с изменением скорости бега и с «подпусканием» шайбы под клюшку соперника;
- обманные движения с использованием борта, финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

В обучении технике обороны.

- отбор и выбивание шайбы клюшкой;
- подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху;
- выбивание шайбы резким движением клюшки;
- отбор шайбы клюшкой, положенной на лед;
- прижимание шайбы к борту коньком, клюшкой;
- совершенствование техники силовых единоборств.

Тактическая подготовка

Параллельно с совершенствованием приемов техники следует осваивать элементарные индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия в атаке и обороне. Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать шайбу, забросить её в ворота), для решения которой хоккеист должен выбрать наиболее правильный путь,

проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процесс каждого тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

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

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

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

В содержание тренировочных занятий постепенно вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой и соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

Индивидуальные тактические действия.

Игра в нападении:

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

Игра в защите:

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

Групповые взаимодействия

Игра в нападении:

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

Игра в защите:

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

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

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

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

Групповые взаимодействия:

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

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

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

Групповые взаимодействия:

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

Подготовка вратаря

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

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

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

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение:

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

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

- прыжки вперед - назад, вправо - влево (типа «маятника») в стойке вратаря;
- передвижения приставными и скрестным шагом;
- перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах;

- кувырки вперед и назад, в сторону, полеткувырок и другие акробатические упражнения;
- принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево – основная стойка);
- жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча);
- броски и ловля отскочившего теннисного мяча, в различных направлениях;
- ловле и отбивании теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек;
- передвижение в воротах в основной стойке;
- ловля и отбивание различными способами шайбы, направляемой тренером с различных точек;
- ловля и отбивание различными способами шайбы, направляемой игроком в процессе спортивной тренировки.

Оснащение тренировочного процесса

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

Структура типового практического тренировочного занятия.

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

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

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

3.1.3 Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически

взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе 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:

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

Воспитание личностных качеств

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

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

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

Для воспитания **смелости и решительности** необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности.

Выдержка и самообладание. Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных

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

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

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

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

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

Развитие процессов восприятия. Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания

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

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития

способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно-тактического мышления

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

Развитие способности управлять своими эмоциями

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

Психологическая подготовка к конкретному матчу

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

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

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

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

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;

- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

3.1.4 Воспитательная работа

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

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

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

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

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

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

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

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

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

- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

3.1.5 Требования к организации психологического и медико-биологического контроля

Психологический контроль

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

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

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

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

и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Медико-биологический контроль

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

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

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

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

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

Биохимический контроль включает:

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

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

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

Ответственность за обеспечение техники безопасности, за жизнь и здоровье спортсменов на тренировочном занятии возлагается на тренера,

проводящего тренировочный процесс, а также во время участия в соревнованиях. Тренер должен знать основы техники безопасности при проведении тренировочных занятий по хоккею и участия в соревнованиях.

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

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

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

Общие требования:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;
- при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены;
- при проведении занятий по хоккею возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки;
- при несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить об этом администрации школы;
- при неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.
- тренер, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования техники безопасности перед началом занятий:

- перед началом тренировочных занятий тренер обязан тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку спортсмена (коньки, защитная форма);
- проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий;
- провести разминку;
- выход на ледовую арену разрешен только в сопровождении тренера.

Требования техники безопасности во время занятий:

- во время тренировочного занятия тренер обязан запереть все калитки на ледовой арене;
- следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений;
- не допускать катания спортсменов на тесных или свободных коньках;
- не выпускать спортсменов на лед и отпускать спортсменов в раздевалки только со своего разрешения;
- запрещено находиться на ледовой арене при работе ледового комбайна;
- во время нахождения спортсменов на тренировочном занятии, до его начала, во время и после его окончания тренер обязан полностью контролировать поведение и действия всех спортсменов группы.
- при плохом самочувствии спортсмена прекратить занятия и вызвать медицинского работника школы;
- при получении травмы спортсменом, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, при необходимости вызвать скорую помощь и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение, сообщить об этом администрации школы;
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью спортсменов в процессе проведения тренировочного занятия, тренер должен их устранить, при невозможности – отменить занятие.

Требования техники безопасности по окончании занятий:

- по окончании тренировочных занятий тренер обязан отвести спортсменов в раздевалку;
- проследить за тем, чтобы спортсмены убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место;
- спортсмены должны принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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

Меры (общего характера) предупреждения травматизма в спорте:

- соблюдение требований к технике и тактике вида спорта;
- целенаправленная разминка с учетом задач, содержания характера занятия и постепенность;
- дозированность физических нагрузок;
- чередование упражнений силовой нагрузки с тренировками направленных на растягивание;
- кардиотренировки для снижения риска односторонней гипотрофии мышц;

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

Специфические меры предупреждения травматизма в хоккее:

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

3.1.7. Планы применения восстановительных средств

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

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

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

- рациональная организация и планирование, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья спортсмена, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного этапа.

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

- рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности, оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов;
- фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

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

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

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

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

Гигиенические средства восстановления. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены), а также соблюдение спортсменами правил личной гигиены.

Физические (активные) средства восстановления.

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

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

- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- переключение на другой вид деятельности в период активного отдыха –

- различные подвижные и спортивные игры;
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (1-2 раза в месяц).

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

Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица № 19

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

3.1.8. План основных антидопинговых мероприятий

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

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

- ежегодное проведение с юными спортсменами занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики употребления и антидопингового мониторинга юных спортсменов.
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки

спортсменов к соревнованиям.

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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

Тематика антидопинговых занятий, форма, продолжительность и периодичность проведения.

Таблица № 20

№	Тема	Форма	Продолжительность занятия (в часах)	Периодичность проведения
1.	Процедура допинг-контроля. Процесс управления результатом.	семинар	1*	по мере обновления, не реже одного раза в год
2.	Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов.	лекция	1*	по мере обновления, не реже одного раза в год
3.	Всемирная и национальная антидопинговая программа. Нарушение антидопинговых правил и санкции.	лекция	1*	по мере обновления, не реже одного раза в год
4.	Принципы Олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга.	беседа	1*	по мере обновления, не реже одного раза в год

*Продолжительность одного теоретического занятия (одного часа) регулируется требованиями СанПиН, согласно возрасту юных спортсменов.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии юных хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать

получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Данная информация необходима тренеру для повышения надежности текущего отбора и прогнозирования спортивных результатов. Для текущего отбора юных хоккеистов и контроля за их подготовленностью необходимо использовать контрольные испытания и нормативы для оценки их выполнения. В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной группе целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов.

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

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

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

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности (ОФП и СФП);
- тестирование теоретической, технической и тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

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

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

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

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

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

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты освоения Программы каждым ребенком;
- полноту выполнения Программы;

- обоснованность перевода воспитанника на следующий этап или год обучения;

- результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего этапа подготовки.

Текущий контроль проводится не реже одного раза в год (кроме сроков проведения этапного контроля) в соответствии с локальным актом об организации контроля и тестирования. Цель - получение информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль проводится в соответствии с ежегодным планированием тренера, но не реже 1 раза в год. Направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

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

- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

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

4.1.2 Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам подготовки.

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы					
	Возраст					
	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	7-8 лет	8-9 лет	9-18 лет
По общей физической подготовке						
Отжимание на руках из упора лежа (к-во раз)	8	13	18	23	31	37
Прыжок в длину (см)	100	115	135	150	155	160
Бег 20 м лицом вперед (с)	5,25	5,1	4,96	4,9	4,6	4,3
Бег 20 м спиной вперед (с)	_____	9,41	9,0	8,5	8,0	7,20
Челночный бег 4х9м(с)	12,92	12,43	12,13	11,9	11,4	11,1
По специальной физической и технической подготовке						
Бег 20 м на коньках лицом вперед (с)	_____	_____	_____	4,59	4,36	4,3
Бег 20 м на коньках спиной вперед (с)	_____	_____	_____	6,78	6,33	6,3
Челночный бег на коньках 6х9м (с)	_____	_____	_____	16,93	16,68	16,4
Слаломный бег на коньках б/ш (с)	_____	_____	_____	13,37	12,99	12,3
Слаломный бег на коньках с/ш (с)	_____	_____	_____	15,73	14,98	14,52
Для вратарей (по специальной физической и технической подготовке)						
Бег 18 м на коньках лицом вперед (с)	_____	_____	_____	_____	5,2	4,8
Бег 18 м на коньках спиной вперед (с)	_____	_____	_____	_____	7,0	6,4
Челночный бег на коньках 10х10 м (с)	_____	_____	_____	_____	47,2	45,2
Смена основной стойки (к-во/мин)	_____	_____	_____	_____	8	10
Комплексный тест (с)	_____	_____	_____	_____	10	12
Ведение шайбы (с)	_____	_____	_____	_____	17	15
Критерии успешной сдачи (выполнено)	50%	50%	50%	60%	60%	60%

Протокол
по общей физической подготовленности юных
хоккеистов спортивно-оздоровительного этапа

Этап _____ тренер _____ дата «__» _____ 20__ г.

№ п/п	ФИО	Общая физическая подготовленность										Сдано (к-во тестов)
		Отжимание (к-во раз)		Прыжок в длину (см)		Бег 20 м лицом вперед (с)		Бег 20 м спиной вперед (с)		Челночный бег 4x9м (с)		
		к-во раз	результат	длина	результат	время	результат	время	результат	время	результат	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												

Протокол
по специальной физической и технической подготовленности
юных хоккеистов спортивно-оздоровительного этапа

Этап _____ тренер _____ дата « ____ » 20 ____ г.

№ п/п	ФИО	Специальная физическая и техническая подготовленность								Обводка 3 стоек с броском	Сдано (к-во тестов)		
		Челночный бег на коньках 6х9м		Бег 20 м на коньках лицом вперед		Бег 20 м на коньках спиной вперед		Слаломный бег на коньках б/ш (сек)				Слаломный бег на коньках с/ш	
		к-во раз	результат	длина	результат	время	результат	время	результат			время	результат
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													

Протокол
по специальной физической и технической подготовленности
вратарей спортивно-оздоровительного этапа

Этап _____ тренер _____ дата «__» _____ 20__ г.

№ п/п	ФИО	Специальная физическая подготовленность								Техническая подготовленность				Сдано (к-во тестов)
		Бег 18 м лицом вперед (с)		Бег 18 м спиной вперед (с)		Челночный бег 10x10 м (с)		Смена основной стойки (к-во)		Комплексный тест		Ведение шайбы (с)		
		время	результат	время	результат	время	результат	к-во /	результат	к-во раз/мин	результат	время (с)	результат	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

4.1.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки.

Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы для оценки общей, специальной физической, технической подготовки для лиц, проходящих подготовку по программе спортивно-оздоровительной работы с населением различного возраста с элементами хоккея.

Для оценки общей физической подготовки применяются:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 4x9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки):

1. Бег на коньках 20 м (с).
2. Бег 20 м спиной вперед на коньках (с).
3. Челночный бег 6х9 м (с).
4. Слаломный бег без шайбы (с)
5. Слаломный бег с шайбой (с)
6. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с).

Для вратарей

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки):

1. Бег на коньках 18 м лицом вперед (с).
2. Бег на коньках 18 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег на коньках 10х10 (с).
4. Смена основной стойки вратаря, падение на 2 колена.
5. Комплексный тест на перемещение (к-во).
6. Ведение шайбы клюшкой (с).

4.1.4. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования и самоконтроля.

Оценка общей физической подготовленности:

1. **Бег 20 метров лицом вперед.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта по звуковому сигналу. Даются две попытки, оценивается время про бегания (с).
2. **Бег 20 м вперед спиной.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).
3. **Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.
4. **Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
5. **Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест

проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности:

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

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

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

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

5. Слаломный бег с шайбой (Рис. 1) Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 5.

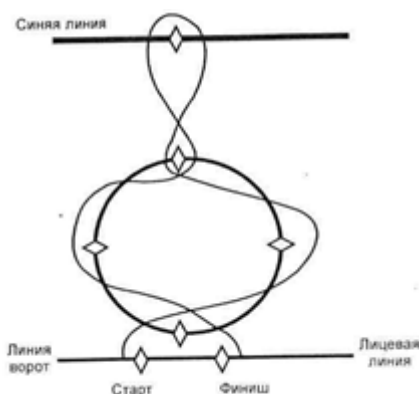


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы, с шайбой.

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

6. Обводка трех стоек (Рис. 2) с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка трех стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 9 м друг от друга. После обводки третьей стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

Оценка специальной физической и технической подготовленности вратарей

- 1. Бег на коньках 18 м лицом вперед.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств вратарей (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, вратарь стоит на линии ворот. По звуковому сигналу спортсмен старается, как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с). Дается две попытки.
- 2. Бег на коньках 18 м спиной вперед.** Тест направлен для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.
- 3. Челночный бег 10х10 м.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного вратаря. Проводится на льду хоккейного поля. Вратарь стартует с синей линии, и должен преодолеть десять 10-метровых отрезков. Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если вратарь не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
- 4. Смена основной стойки вратаря.** Изз.п. основная стойка вратаря выполняется падением на 2 колена. Тест призван определить уровень скоростно-силовых качеств вратаря. Упражнение выполняется на льду, непосредственно в воротах из основной стойки падением на два колена и возвратом в основную стойку. Также оценивается техника выполнения упражнения, количество выполненных повторений за 1 мин.
- 5. Комплексный тест на перемещение.** Тест выполняется на льду, непосредственно в воротах. Переход из Т-образного шага в приставной. Данный тест направлен на определение технической подготовки вратаря. Фиксируется правильность и количество выполненных повторений за 1 минуту.
- 6. Ведение шайбы клюшкой.** Данное упражнение выполняется с линии ворот. Тест «Змейка» - обводка стоек до синей линии и обратно. Фиксируется время (с) и техника выполнения упражнения. Для вратарей этапа начальной подготовки устанавливается три стойки, для вратарей спортивной специализации и этапа совершенствования спортивного мастерства – пять. Тест направлен на определение уровня техники катания и владения клюшкой юного вратаря.

Медико-биологическое обследование.

Осуществляется системой мониторинга:

- результатов углубленного медицинского обследования;

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

На каждого спортсмена заводится и заполняется карта установленного образца.

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

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

В случае выявления серьезных отклонений в состоянии здоровья спортсмена, препятствующих полноценной подготовке по Программе спортивно-оздоровительной работы МБУДО «СШ №1» имеет право отказать данному спортсмену в дальнейшей подготовке в данном учреждении.

Самоконтроль

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

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

4.1.5 Требования к результатам реализации программы.

Результатом реализации Программы является:

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

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев Е. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала. / Е. Алексеев. – СПб. : Питер, 2014. – 208 с., ил.
2. Занковец, В.Э. Энциклопедия тестирований. Монография. / В.Э. Занковец. – М. : Спорт, 2016. – 448 с.
3. Мельников, И.В. Хоккей Самый полный самоучитель. Лучшая книга для начинающих. / И. В. Мельников, А. А. Ханников. – М. : АСТ, 2014. – 208 с., ил. – (Школа чемпионов).
4. Михно, Л.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: Учебное пособие. / Л. В. Михно, К. К. Михайлов, В. В. Шилов. – СПб. : Питер, 2011. – 223 с.
5. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учеб.пособие. / Ю. В. Никонов. – Минск : ООО «Асар», 2003. – 352 с.: ил.
6. Никонов, Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие. / Ю. В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014. – 576 с.
7. Павлов, С.Е. Секреты подготовки хоккеистов. / С. Е. Павлов. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 224 с.
8. Поликарпочкин, А. Физиология спорта. Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов. / А. Поликарпочкин, И. Левшин, Л. Михно, С. Ашкинази, Д. Елистратов. 2-е издание, исправленное и дополненное. — М. : Спорт, 2016. — 168 с.
9. Правила хоккея на льду. Официальная книга правил 2014-2018. – М. : Федерация хоккея России, Международная федерация хоккея на льду, 2015. — 158 с.
10. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Практическое руководство для тренеров. Ступень С. / Ю. В. Королев. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
11. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Практическое руководство для тренеров. Ступень D. / Ю. В. Королев. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
12. Савин, В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов ВУЗов. / В. П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.
13. Твист Питер. Хоккей: теория и практика. / Питер Твист. – М. : АСТ: Астрель, 2005. – 288 с.
14. Хоккей. Настольная книга тренера. / А. Смит Майкл. – М. : АСТ: Астрель, 2010. – 219 с.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ХОККЕЙ. / Министерство спорта Российской Федерации. – М. : «Советский спорт», 2014. – 25 с.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства спорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Интернет ресурсы

1. Спортивное тестирование / HockeyDevelopmentTrainingSystems [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.hockeydts.ru> (Дата обращения 17.10.2017).
2. Халл, Б. Школа хоккейного мастерства Бобби Халла / Б. Халл // Ice. RigaOnline [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ice.rigaonline.lv/articles/bobby-hull-hockey-1.html>. (Дата обращения 17.10.2017).
3. Детский хоккей [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.kinderliga.ru/>, (Дата обращения 17.10.2017).
4. Движение к совершенству есть жизнь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru/hockey> (Дата обращения 17.10.2017).
5. Федерация хоккея России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fhr.ru/main/> (Дата обращения 17.10.2017).

<http://licey40.simd.ru/index.php/education-teaching/sport-training/49-sport-e-info-resources>

<http://www.sport-psy.ru/>

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

Приложение

Календарь официальных соревнований

(по этапу и годам подготовки)

Таблица № 22

Спортивно-оздоровительный этап		
Виды соревнований	Уровень соревнований	Сроки проведения
Контрольные	1. Контрольные товарищеские игры.	Согласно, календарного плана на 2019 и 2020 года
Основные	1. Междугородние и межрегиональные турниры.	Согласно, календарного плана на 2019 и 2020 год
	2. Первенство Алтайского края по хоккею среди юношей.	Согласно, сроков, установленных Регламентом и календарем соревнований.

Максимальная продолжительность академического часа учащихся

Возраст (лет)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Продолжительность одного академ. часа (минут)	20	25	30	40	45										
Нормативно-правовой акт					СанПиН 2.4.4.3172-14										
	СанПиН 2.4.1.3049-13				СанПиН 2.4.2.2821-10										