**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «детско-юношеская спортивная школа по хоккею с шайбой «Метеор-Сигнал» г. Челябинска»**

**(МБУДО ДЮСШ «Метеор-Сигнал» г. Челябинска)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Тренерским советом  МБУДО ДЮСШ «Метеор-Сигнал»  г. Челябинска  Протокол №\_\_\_\_  от « \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |  | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор  МБУДО ДЮСШ «Метеор-Сигнал»  г. Челябинска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фомин В.А.  « \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки**

***по виду спорта - ХОККЕЙ***

Составители: Дубицкий А.А. – заместитель директора по УВР;

Астахов Е.Э. – инструктор-методист;

Астахов Э.Ю. – старший тренер-преподаватель;

Артюшин А.К. – старший тренер-преподаватель;

Розенталь А.Э. – старший тренер-преподаватель;

Шешин А.А. – тренер-преподаватель;

Семендяев О.А. – тренер- преподаватель;

Челябинск 2016 г.

Содержание:

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………………………..3

2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН…………………………………………………………………….5

3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………….13

3.1 Принципы, методы и формы обучения………………………………………......13

3.2 Физическая подготовка…………………………………………………………....14

3.3 Техническая подготовка………………………………………………………......18

3.4 Тактическая подготовка…………………………………………………………... 21

3.5 Теоритическая подготовка………………………………………………………..33

3.6 Психологическая подготовка……………………………………………………..36

3.7 Воспитательная работа……………………………………………………………40

3.8 Восстановительные мероприятия…………………………………………………41

3.9 Инструкторская и судейская практика……………………………………………42

3.10 Техника безопасности в процессе обучения……………………………………43

3.11 Материально-техническое обеспечение программы…………………………..44

3.12 Научно-методическое обеспечение программы…………………………………45

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…………………………46

5 Перечень информационного обеспечения………………………………………....51

**1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена в соответствии с Приказом № 730 от 12 декабря 2013 г. Министерства спорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта хоккей в соответствии с частью 5 статьи 12 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

**Актуальность программы**

Хоккей является одним из самых популярных видов спорта в России. 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 относиться к командным - игровым видам спорта, для которого характерны специфические условия.

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

Особенность хоккея заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником, но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека, плюс добавляются действия с клюшкой. Так же к особенностям относиться постоянное контролирование перемещения шайбы по площадке, наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба, смена составов, сопровождающаяся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения.

С целью всестороннего развития личности, выявления спортивно-одаренных детей и профессиональной ориентация для сферы физической культуры и спорта составлена спортивная программа «Хоккей».

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей и их дальнейшую специализацию в избранном виде спорта;

- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;

- освоение этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

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

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

**Целью подготовки хоккеистов в детско-юношеских спортивных школах на этапе совершенствования спортивного мастерства является подготовка хоккеиста высокой квалификации.**

**ЗАДАЧИ**

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

2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

3. Формирование культурного здорового и безопасного образа жизни.

4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

5. Привлечение детей, подростков и молодежи, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности хоккеем с шайбой;

6. Формирование высокий уровень технико-тактического мастерства;

7. Подготовка спортивного резерва из числа обучающихся;

8. Обеспечение роста мастерства спортсменов путем создания эффективной системы подготовки спортсменов среди детей, подростков;

9. развитие специальных физических качеств;

10. совершенствование ранее освоенных технических приемов в игровых условиях;

11. освоение повышенных тренировочных нагрузок;

12. совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;

13. дальнейшее совершенствование соревновательной деятельности.

*Образовательные:*

- формирование технико-тактического мастерства;

- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

*Воспитательные:*

- адаптация ребенка в современном обществе;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким -уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;

- развитие активности и самостоятельности детей;

- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;

- организация деятельности через создание ситуации успеха.

*Развивающие:*

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки хоккеистов и содействует успешному решению задач физического воспитания, учитывая специфику данного вида спорта.

Подготовка хоккеистов включает в себя этап совершенствования спортивного мастерства.

Хоккей с шайбой - зрелищный вид спорта. Своих поклонников он привлекает, прежде всего, высокими скоростями перемещения. Это предъявляет высокие требования к многолетней подготовке хоккеистов.

Успешность выступлений высококвалифицированных спортсменов в значительной степени зависит от целенаправленной работы с резервом, начиная с детского возраста.

Важным аспектом совершенствования спортивного мастерства является научное обоснование эффективной системы управления тренировкой на основе объективных данных о динамике физической подготовленности и спортивного мастерства хоккеистов.

**Условия реализации программы.**

Основными критериями выполнения программных требований на тренировочном этапе являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития обучающихся;

- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;

- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- выполнение нормативных требований по годам обучения и уровень спортивных результатов;

- освоение теоретического раздела программы.

**2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план подготовки хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Учебный план рассчитан на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере, сборах или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

При проведении тренировочных занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю за спортсменами, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Учебная работа ДЮСШ строится в соответствии с режимом дня и загруженностью обучающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

В процессе занятий обучающиеся должны приобрести теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельной работы и судейства соревнований.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности хоккеистов являются: стабильность состава обучающихся, выполнение контрольных нормативов и динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению требований по уровню подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовкой), успешное выступление в соревнованиях, результаты выступления в соревнованиях.

Промежуточная (итоговая) аттестация проходит в виде собеседования по теории и сдачи тестов (контрольных нормативов) по ОФП и СФП.

**Направленности и содержанию по годам обучения свойственна определенная динамика:**

**1 С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.**

**2 Изучение и совершенствование сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.**

**3 Высокий объем тренировочных нагрузок.**

**4 Высокий объем игровых и соревновательных нагрузок.**

**5 Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий.**

**Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности (ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год  обучения | Примерный возраст для зачисления | Кол-во  часов  в неделю | Требования  по спортивной  подготовке |
| Совершенствование спортивного мастерства | Весь период | Возраст не ограничен по стабильности спортивных результатов | 14 | 1 спортивный разряд |

**Режим занятий:**

**1 академический час равен 45 мин**.

На этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов

Предусматривается самостоятельная работа во время отпуска и выходных дней тренера-преподавателя, обучающимся даются индивидуальные задания в размере до 10% от общего объема учебного плана.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании учебного плана и годовых планов-графиков.

**Соотношение видов подготовки (%)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Совершенствование  спортивного мастерства |  | ОФП | Теория | СФП | Техническая подготовка | Тактическаяподготовка | Технико-тактическая подготовка (игровая) | соревновательная |
| 1 год | 9 | 6 | 11 | 13 | 11 | 38 | 12 |
| 2 год | 9 | 6 | 11 | 13 | 11 | 38 | 12 |
| 3 год | 9 | 6 | 11 | 13 | 11 | 35 | 15 |

Объемы разделов, таких как, освоение элементов других видов спорта, инструкторская и судейская практика, системы контроля, восстановительные мероприятия, и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

**ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В хоккейных клубах высокой квалификации, на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годичного цикла подготовки хоккеистов. Ее эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации.

В определенной мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки хоккеистов, практикуется в детских и юношеских спортивных школах на тренировочном этапе. Что же касается этапа начальной подготовки, то построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

**Освоение элементов других видов спорта**

Игровая деятельность в хоккее с шайбой 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, чем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет хоккеист, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

Для увеличения уровня подготовки хоккеистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта. Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся 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.

Упражнения в лазанье и перелезании 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 перекладывания, 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 сердечно-сосудистой, 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.

Важная роль в системе подготовки отводится подвижным и спортивным играм, как средству всестороннего воспитания 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

**3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 Принципы, методы и формы обучения.**

Подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методогических принципов целесообразно выделить следующие:

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

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

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

*Оснащение образовательного процесса:*

- инструкции по технике безопасности при занятиях хоккеем;

- методическая литература по этому виду спорта;

- учебные фильмы и другие видеоматериалы о хоккее, лучших спортсменах и достижениях;

- спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для реализации программы;

- диагностические методики и контрольные нормативы.

*Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:*

- хоккейное поле;

- раздевалки и душевые;

- класс теоретической и тактической подготовки;

- игровой зал;

- бросковая зона;

- тренажерный зал.

*Формы работы:*

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.)

- групповые практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения, по утвержденному расписанию;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программой, установленной для воспитанников;

- спортивные соревнования различного масштаба;

- тренировочные занятия в рамках тренировочных сборов и лагерей;

- тренерская и судейская практика;

- просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по хоккею;

- психологическая и спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов).

**3.2 Физическая подготовка**

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

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

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

***Общие подготовительные упражнения***

1 Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений,наместе и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных,коленных иголеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты,наклоны,вращения головы.Наклонытуловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

2 Упражнения для развития физических качеств.

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением весасобственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

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

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

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

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

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной и переменнойинтенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

***Специально-подготовительные упражнения.***

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

- силовые и скоростно-силовые;

- скоростные;

- координационные;

- специальная (скоростная) выносливость.

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

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

*Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса,* способствующих повышению выполнения бросков,ударов и ведения шайбы.Махи,вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

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

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

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;

- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;

- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);

- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;

- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Так какфизиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

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

2 Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС - 190-210 уд./мин.

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

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

**3.3 Техническая подготовка**

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

**Приемы техники передвижения на коньках**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы техники хоккея** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| **Год обучения** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 1 | Повороты влево и вправо скрестными шагами | + | + | + |
| 2 | Бег короткими шагами | + | + | + |
| 3 | Торможение с поворотом  туловища на 90° на одной и  двух ногах | + | + | + |
| 4 | Бег с изменением направления  скрестными шагами (перебежка) | + | + | + |
| 5 | Бег с изменением направления  скрестными шагами (перебежка) | + | + | + |
| 6 | Бег спиной вперед скрестными шагами | + | + | + |
| 7 | Повороты в движении на 180° и 360° | + | + | + |
| 8 | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах | + | + | + |
| 9 | Старты из различных положений с последующими рывками | + | + | + |
| 10 | Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями | + | + | + |
| 11 | Падения на грудь, бок в движении с последующим быстрым  вставанием и ускорениями | + | + | + |
| 12 | Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование  скоростного маневрирования | + | + | + |

**Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы техники хоккея** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| **Год обучения** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 1 | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу | + | + | + |
| 2 | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы | + | + | + |
| 3 | Ведение шайбы дозированными толчками  вперед | + | + | + |
| 4 | Ведение шайбы коньками | + | + |  |
| 5 | Ведение шайбы в движении спиной вперед | + | + | + |
| 6 | Длинная обводка | + | + | + |
| 7 | Короткая обводка | + | + | + |
| 8 | Силовая обводка | + | + | + |
| 9 | Обводка с применением обманных действий - финтов | + | + | + |
| 10 | Финт с изменением скорости движения | + | + | + |
| 11 | Финт на бросок и передачу шайбы | + | + | + |
| 12 | Финт - ложная потеря шайбы | + | + | + |
| 13 | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) | + | + | + |
| 14 | Удар шайбы с длинным замахом | + | + | + |
| 15 | Удар шайбы с коротким замахом | + | + | + |
| 16 | Бросок - подкидка | + | + | + |
| 17 | Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы | + | + | + |
| 18 | Броски и удары в «одно касание», встречно и сбоку | + | + | + |
| 19 | Броски шайбы с неудобной стороны | + | + | + |
| 20 | Остановка шайбы крюком клюшки, рукояткой, коньком | + | + | + |
| 21 | Прием шайбы с одновременной ее подработкой для следующих действий | + | + | + |
| 22 | Отбор шайбы способом выбивания | + | + | + |
| 23 | Отбор шайбы способом подбивания клюшки соперника | + | + | + |
| 24 | Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем | + | + | + |
| 25 | Остановка и толчок соперника грудью | + | + | + |
| 26 | Остановка и толчок соперника задней частью бедра | + | + | + |
| 27 | Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту | + | + | + |

**Техника игры вратаря**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы техники хоккея** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| **Год обучения** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 1 | Т-образное скольжение (вправо, влево) | + | + | + |
| 2 | Передвижение вперед выпадами | + | + | + |
| 3 | Торможение на параллельных коньках | + | + | + |
| 4 | Передвижения короткими шагами | + | + | + |
| 5 | Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке | + | + | + |
| 6 | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями | + | + | + |
| **Ловля шайбы** | | | | |
| 7 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | + |
| 8 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением | + | + | + |
| 9 | Ловля шайбы ловушкой в шпагате | + | + | + |
| 10 | Ловля шайбы на блин | + | + | + |
| 11 | Ловля шайбы на грудь стоя с падением на колени | + | + | + |
| **Отбивание шайбы** | | | | |
| 12 | Отбивание шайбы блином стоя на месте | + | + | + |
| 13 | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | + |
| 14 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена | + | + | + |
| 15 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку | + | + | + |
| 16 | Отбивание шайбы щитками в шпагате | + | + | + |
| 17 | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) | + | + | + |
| **Прижимание шайбы** | | | | |
| 18 | Прижимание шайбы туловищем и ловушкой | + | + | + |
| **Владение клюшкой** | | | | |
| 19 | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении | + | + | + |
| 20 | Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на оба колена | + | + | + |
| 21 | Остановка шайбы клюшкой у борта | + | + | + |
| 22 | Бросок шайбы на дальность и точность | + | + | + |
| 23 | Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, обеими руками | + | + | + |
| 24 | Передача шайбы подкидкой | + | + | + |
| 25 | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, обеими руками | + | + | + |

**3.4 Тактическая подготовка**

Не менее важной составляющей в подготовке хоккеистов является тактическая подготовка.

В таблицах представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по годам обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы техники хоккея** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| **Год обучения** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| **Приемы тактики и обороны** | | | | |
| *Приемы индивидуальных тактических действий* | | | | |
| 1 | Скоростное маневрирование и выбор позиции | + | + | + |
| 2 | Дистанционная опека | + | + | + |
| 3 | Контактная опека | + | + | + |
| 4 | Отбор шайбы клюшкой | + | + | + |
| 5 | Отбор шайбы с применением силовой борьбы | + | + | + |
| 6 | Ловля шайбы на себя с падением на одно и оба колена, а также падением на бок | + | + | + |
| *Приемы групповых тактических действий* | | | | |
| 7 | Страховка | + | + | + |
| 8 | Переключение | + | + | + |
| 9 | Коллективный (парный) отбор шайбы | + | + | + |
| 10 | Взаимодействие с вратарем | + | + | + |
| *Приемы командных тактических действий* | | | | |
| 11 | Принципы командных оборонительных тактических действий | + | + | + |
| 12 | Малоактивная оборонительная система 1-2-2 | + | + | + |
| 13 | Малоактивная оборонительная система 1-4 | + | + | + |
| 14 | Малоактивная оборонительная система 1-3-1 | + | + | + |
| 15 | Малоактивная оборонительная система 0-5 | + | + | + |
| 16 | Активная оборонительная система 3-2 | + | + | + |
| 17 | Активная оборонительная система 2-2-1 | + | + | + |
| 18 | Прессинг | + | + | + |
| 19 | Принцип зонной обороны в зоне защиты | + | + | + |
| 20 | Принцип персональной обороны в зоне защиты | + | + | + |
| 21 | Принцип комбирнированной обороны в зоне защиты | + | + | + |
| 22 | Тактические построения в обороне при численном меньшинстве | + | + | + |
| 23 | Тактические построения в обороне при численном большинстве | + | + | + |
| Приемы тактики нападения | | | | |
| *Индивидуальные атакующие действия* | | | | |
| 24 | Атакующие действия без шайбы | + | + | + |
| 25 | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем | + | + | + |
| *Групповые атакующие действия* | | | | |
| 26 | Передачи щайбы: короткие, средние, длинные | + | + | + |
| 27 | Передачи щайбы по льду и над льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место | + | + | + |
| 28 | Передачи в процессе ведения, обводки, в силовой борьбе, при имитации броски в ворота, в движении, с использованием борта | + | + | + |
| 29 | Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач | + | + | + |
| 30 | Тактическая комбинация – «скрещивание» | + | + | + |
| 31 | Тактическая комбинация – «стенка» | + | + | + |
| 32 | Тактическая комбинация – «оставление шайбы» | + | + | + |
| 33 | Тактическая комбинация – «пропуск шайбы» | + | + | + |
| 34 | Тактические действия при вбрасывании шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты | + | + | + |
| *Командные атакующие тактические действия* | | | | |
| 35 | Организация атаки и контратаки из зоны защиты | + | + | + |
| 36 | Выход из зоны защиты через крайних нападающих | + | + | + |
| 37 | Выход их зоны защиты через центрального нападающего | + | + | + |
| 38 | Выход из зоны через защитников | + | + | + |
| 39 | Развитие «длинной атаки». Скоростное прохождение зоны за счет продольных и диагональных передач | + | + | + |
| 40 | Контратаки из зоны защиты и средней зоны | + | + | + |
| 41 | Атака с хода | + | + | + |
| 42 | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок | + | + | + |
| 43 | Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников | + | + | + |
| 44 | Игра в неравных составах. Большинство 5:4, 5:3, 4:3 | + | + | + |
| 45 | Игра в неравных составах. Меньшинство 4:5, 3:5, 3:4 | + | + | + |

**Тактика игры вратаря**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приемы техники хоккея** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| **Год обучения** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 1 | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве: 2:1, 3:1, 3:2 | + | + | + |
| 2 | Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника | + | + | + |
| 3 | Прижимание шайбы | + | + | + |
| 4 | Перехват и остановка шайбы | + | + | + |
| 5 | Выбрасывание шайбы | + | + | + |
| 6 | Взаимодействие с игроками при обороне | + | + | + |
| 7 | Взаимодействие с игроками при контратаке | + | + | + |

В практике спортивной тренировки применяется достаточно много методов. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, квалификации и уровню подготовленности спортсменов.

Соревнования включаются в тематический план согласно календарного плана.

На этапе совершенствования спортивного мастерства объем общей физической подготовки стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

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

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

К этапу спортивного совершенствования хоккеисты достигли определенного уровня общей и специальной физической подготовленности, овладели большим арсеналом технико-тактических приемов, приобрели значительный опыт соревновательной деятельности. Поэтому и тренировочная работа с этим контингентом на этапе спортивного совершенствования по организации и методике проведения тренировочного процесса во многом адекватна тренировочному процессу команд мастеров. Вместе с тем у этой категории хоккеистов есть значительный резерв в повышении уровня мастерства при выполнении технико-тактических и игровых действий на базе эффективного развития специальных физических способностей.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**Физическая подготовка полевого игрока**:

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп нош, туловища, плечевого пояса и рук, расширение двигательного аппарата, создание базы для успешного развития специальной подготовки, для активного отдыха.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных систем, мышечных групп, двигательных качеств, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

***Общая физическая подготовка***

Общеразвивающие упражнения с движениями частей собственного тела:

Упражнения для рук и плечевого пояса: Из различных исходных положений, на месте и в движении по кругу или по периметру площадки сгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах Махи, отведения и приведения, рывки назад в сторону.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание ног и тазобедренных суставах. Отведения, приведения и махи вперед, назад и в сторону. Выпады с пружинистыми покачиваниями. Вращение в тазобедренном суставе ног, согнутой в коленном суставе. Приседания, прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища: Повороты, вращения, наклоны головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставаниями стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади, поднимание ног с выполнением скоростных движений. З исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в исходное положение.

Упражнения на снарядах и со снарядами: Упражнения на различных тренажерных устройствах, гимнастической стене, скамейке, перекладине. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, штангой, «блинами», резиновыми амортизаторами.

Упражнения из других видов спорта: Футбол, баскетбол, ручной мяч, регби, легкая атлетика, плавание, гребли, езда на велосипеде, тяжелая атлетика, лыжный спорт.

Акробатические упражнения.

**Специальная физическая подготовка**

Она проводится преимущественно на льду хоккейного поля в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой.

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

- силовых и скоростно-силовых;

- скоростных;

- координационных;

- специальной (скоростной) выносливости.

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

**Упражнения для развития специально - силовых и скоростно-силовых качеств** мышц ног; определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с перехода на движение в глубоком приседе и обратно в основную стойку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной и двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

**Упражнение с партнером.** 1. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длине клюшек, которые один держит каждой рукой за рукоятку, а другой – за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить его движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

2. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

**Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса,** способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передачах и остановках утяжеленной шайбы (200-400г).

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

**Упражнения специальной скоростной направленности.** Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: движение шайбы, партнера, игрока - соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведение шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3×18м, 6×9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например:

- старты из различных положений;

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;

- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;

- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);

- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;

- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

**Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.** Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно – гликолитический механизм энергосбережения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

* Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8 – 10 мин. ЧСС – 190 -210 уд./ мин.
* Челночный бег 5×54 м, продолжительность упражнения 42 -45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2 -3 мин, ЧСС -190 -210 уд./мин
* Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2 – 3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8 – 10 мин. ЧСС -190 -200 уд./мин.
* Игра 3:3 на всю площадку, Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2 – 3 мин. В серии 5- 6 повторений. ЧСС -180 -190 уд./ мин.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ**

Техническая подготовка проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и преимущественно направленную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка проводится в плане основательного освоения более сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования ранее освоенных. При этом юным хоккеистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие.

В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения хоккеистов на коньках. Постоянно включать в тренировку:

- комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперед, скользящими, короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 900, 1800 и 3600, старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;

- комплексы упражнений по совершенствованию приемов техники скоростного маневрирования.

При освоении и совершенствовании техники владения клюшкой и шайбой полезно применять в тренировочном процессе следующие комплексы упражнений:

- комплексы упражнений по совершенствованию техники различных способов ведения шайбы и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением и совершенствованием различных финтов;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, обеспечивающей их силу, точность, быстроту и скрытность выполнения;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приемов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней задней частью бедра.

Оценкой степени освоения технических приемов хоккеистами следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надежности и вариативности. В этом аспекте и тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ**

В тренировочном процессе тактическая подготовка занимает первостепенное значение, на нее отводится наибольший объем тренировочной работы. И это правомерно, поскольку освоение различных тактических взаимодействий в «связках», звеньях и команде, а так же освоение различных вариантов тактических систем в обороне и атаке представляют большую значимость и требуют много времени.

В данном разделе представляются основные средства (приемы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.

**Тактическая подготовка в обороне**

**Индивидуальные тактические действия.** Скоростной маневрирование, выбор позиции. Дистанционная и контактная опека. Отбор шайбы: перехватом, клюшкой и с применением силовых единоборств. Ловля шайбы «на себя»: с падением на одно и два колена, с падением на бок.

**Групповые тактические действия.** Страховка и переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы. Взаимодействия защитников с вратарем.

**Командные тактические действия.** Реализация **принципов** оборонительных тактических действий. Совершенствование малоактивных оборонительных систем 1-4; 1-2 и активной системы 2-1-2.

Реализация оборонительных принципов в зоне защиты: зонный, персональный и комбинированный.

Тактические оборонительные построения при численном неравенстве: в большинстве и меньшинстве. Одной из важных задач тактической подготовки является развитие и совершенствование способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие по ходу игры в зависимости от изменения игровой обстановки. С этой целью в игровых упражнения игровой обстановки. С этой целью в игровых упражнениях и в учебных играх отрабатываются подобные переключения, например быстрый переход в зоне нападения по сигналу тренера от активной оборонительной системы 2-1-2 к малоактивной 1-4.

**Тактическая подготовка в нападении**

**Индивидуальные атакующие действия.** Атакующие действия без шайбы: скоростное маневрирование. Выбор позиции, «открывание».

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, удары и броски шайбы, остановка и прием шайбы, финты. Единоборство с вратарем.

**Групповые атакующие действия.** Комплекс упражнений по совершенствованию различных видов передач шайбы: коротких, средних, длинных, по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место, в процессе ведения и обводки, в силовом единоборстве.

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплект упражнений по совершенствованию тактических комбинаций:

«скрещивание» , «стенка» при вбрасывании судьей шайбы в различных точках хоккейной площадки.

**Командные атакующие действия.** Тактические варианта организации атаки и контратаки, выхода из зоны защиты через нападающего и защитников.

Тактические действия при развитии «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет длинных продольных и диагональных передач.

Комплекс упражнений при совершенствовании контратаки из зоны защиты и средней зоны и атаки с хода. Варианты завершающей фазы атаки.

Тактические варианты организации и проведения позиционной атаки. Завершение атаки через центрального и крайних нападающих и защитников. Тактические действия при игре в не равночисленных составах: в численном большинстве 5:4; 5:3 и численном меньшинстве.

**ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ:**

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревнователям деятельности. Различия имеют место быть не только в технической и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

**Физическая подготовка**

Физическая форма вратаря подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** вратарей мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе спортивного совершенствования заметно большую значимость приобретает **специальная физическая подготовка**, которая проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определённые физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объём, чем у полевых игроков, занимают упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

**Техническая подготовка**

Одной из наиболее важных составляющих в подготовки вратаря на этапе спортивного совершенствования является **техническая подготовка.** Она базируется на высокой атлетической подготовки и проводит для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в их не привычных сочетаниях. На этом этапе в большем объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту своевременность перехода с одного технического приёма на другой.

При освоении совершенствования приёмов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотнённость противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность, быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого целесообразного практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходов положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

**Тактическая подготовка**

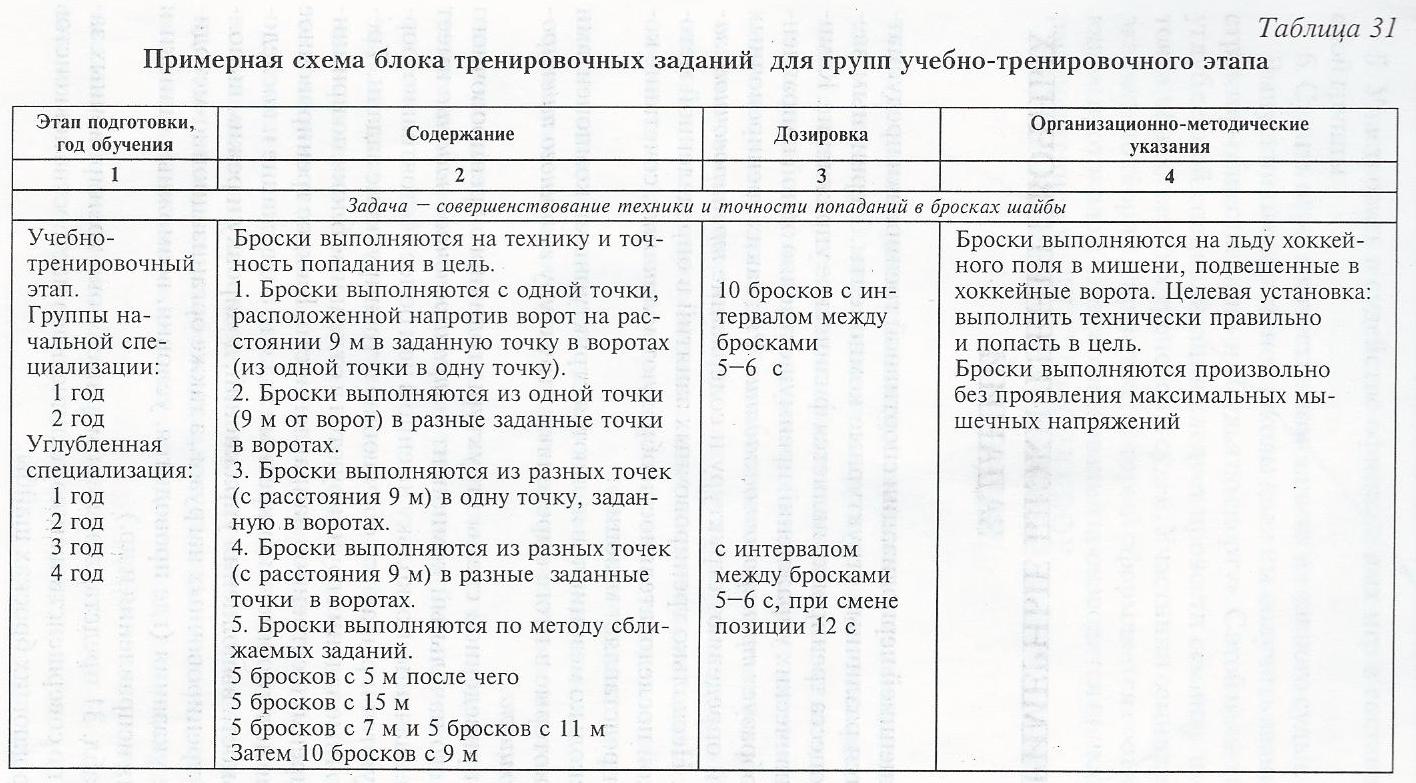
Наиболее важным в тактической подготовки вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры на этой основе мгновенно (автоматизировать) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе спортивного совершенствования следую придать особое значения. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющих игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в тренировочный процесс групп спортивного совершенствования и необходимости включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствования перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая указания партнёрам.

**БЛОКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ**

Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяет структуру и содержание тренировочного задания. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл. Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годичного тренировочного цикла.

Из приведенной схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент- тренировочное задание имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решают обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно- методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

Представлены примерные блоки тренировочных заданий по совершенствованию технического мастерства хоккеистов в завершающих бросках шайбы.



**3.5 Теоретическая подготовка**

***История развития хоккея.***

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

***Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.***

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт

ак составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании под-растающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта****.*

Правила по хоккею. Нормы и требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею. Федеральные стандарты спортивной подготовки по хоккею. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

***Основы спортивной подготовки.***

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

***Сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм спортсмена.***

Основы спортивной физиологии. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

***Гигиенические знания, и ЗОЖ***

Основы закаливания. Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований. Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Допинг.

***Врачебный контроль и самоконтроль***

Задачи врачебного контроля. Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Допинг.

***Основы технической и тактической подготовки***

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей. Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписей.

***Характеристика физических качеств и методика их воспитания.***

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

***Анализ соревновательной деятельности по хоккею.***

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

***Психологическая подготовка хоккеистов.***

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

***Разработка плана предстоящей игры.***

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

***Установка па игру и ее разбор.***Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча па общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, предоставляется возможность высказать свое мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

***Требования техники безопасности при занятиях хоккеем, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.***

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем. Требования техники безопасности и профилактика травматизма. Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

**3.6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка 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 проводится на протяжении всей многолетней подготовки хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

1) воспитание личностных качеств спортсмена;

2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;

3)воспитание волевых качеств;

4)развитие процесса восприятия;

5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

6)развитие оперативного (тактического) мышления;

7) развитие способности управлять своими эмоциями.

*ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ*

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

*ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА*

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

*ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ*

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

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

*Выдержка и самообладание*

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

*Инициативность и дисциплинированность*

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

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

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

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

*РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ*

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

*РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ*

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

*РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ*

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

• включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;

• использовать на тренировках музыкальное сопровождение;

• применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

*ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ*

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

1) осознание игроками значимости предстоящего матча;

2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);

3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;

4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи 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, самопобуждення;

• направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;

• использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;

• проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);

• использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

*ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

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

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

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

• воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;

• развитие волевых качеств;

• формирование спортивного коллектива;

• развитие специализированного восприятия;

• развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;

• развитие оперативного мышления;

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

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

**3.7 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа с 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.

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 требовании, 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:

• просмотр соревнований и их обсуждение;

• регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;

• проведение праздников;

• встречи со знаменитыми людьми;

• тематические диспуты и беседы;

• экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;

**3.8 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы, 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:* к ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

**3.9 Инструкторская и судейская практика**

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

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

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

Всем учащимся необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.

2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

**3.10 Техника безопасности в процессе обучения**

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогически продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;

- подбор материала и оборудования;

- организация места проведения занятия;

- продолжительность занятий с учетом его содержания и возраста детей.

При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ
   1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.
   2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.
   3. При проведении занятий по хоккею возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.
   4. При несчастном случае тренер – преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.
   5. Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводиться внеплановый инструктаж по охране труда.
2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, защитная форма).
2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.
   1. вести разминку
3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

* 1. Запереть все калитки на ледовой арене.
  2. Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.
  3. Не допускать катания учащихся на тесных или свободных коньках.
  4. Не выпускать учащихся на лед и отпускать учащихся в раздевалки только со своего разрешения.
  5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В аварийных ситуациях тренер-преподаватель обязан:

* 1. При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы.
  2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Отвести учащихся в раздевалку.
2. Проследить за тем, чтобы:

* обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;

убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку

**3.11 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для осуществления комплексной программы подготовки спортивного резерва и подготовки высокопрофессиональных хоккеистов необходимо наличие соответствующего материально-технического оснащения, необходимого инвентаря и оборудования.

В первую очередь – спортивные сооружения - крытый ледовый каток, спортивные залы, плоскостные сооружения.

*Оборудование для катков.*

Ворота стандартные игровые хоккейные и маленькие тренировочные, мишени для бросков шайб, стойки (конусы), барьеры, пояса и жилеты утяжеленные, утяжелители для клюшек, шайбы утяжеленные и облегченные и т.п.

*Оборудование для спортзалов.*

Ворота для игры в мини-футбол, баскетбольные кольца, стойки, барьеры л.а., набивные мячи малые и большие, гантели, гири, штанги различного веса, скамейки и маты гимнастические и т.п.

*Оборудование для диагностики функционального состояния.*

*Оборудование для восстановительных мероприятий.*

В подготовке хоккеистов особое значение приобретает поиск новых, нетрадиционных средств и методов тренировки, основанных на использовании различных тренировочных приспособлений (специального оборудования), тренажерных устройств и технических средств. Они позволяют интенсифицировать тренировочный процесс, повысить его продуктивность за счет целенаправленного и специализированного воздействия на двигательный аппарат, органы и системы, преимущественно лимитирующие игровую деятельность.

Специальное оборудование, тренажерные устройства и технические средства можно использовать:

- для развития специальных физических качеств в структуре двигательных навыков;

- для совершенствования технических приемов сопряжено с развитием специальных физических качеств;

- для совершения тактической подготовки;

- для оценки уровня подготовленности (измерительные стенды);

- для научных исследований (как инструментальные методики).

Применение специального оборудования и различных тренажерных устройств позволяет строго индивидуализировать тренировочный процесс и тем самым повысить его эффективность.

**3.12. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Научно-методическое обеспечение включает в себя: прогнозирование, моделирование, отбор, программирование и реализацию программы на основе комплексного контроля, внесения соответствующих коррекций и направленного использования средств восстановления.

*Прогнозирование* – это предсказание результатов выступления обучающихся на основе интуиции или субъективной оценки специалистами соотношения сил соперников. Более глубокое и объективное проведение прогнозирования осуществляется на научной основе путем детального изучения современного состояния хоккея и тенденций его дальнейшего развития.

*Моделирование* – использование различных моделей (образцов) будущего в реальной форме, которое способствует оптимизации процесса спортивной тренировки, т.е. ориентир, к которому следует стремиться в процессе совершенствования. В хоккее обычно моделируют состав команды, ее подготовленность к определенным соревнованиям года. *Отбор* осуществляется, прежде всего, по модели игрока определенного амплуа, уровню технико-тактической и физической подготовленности, а также по морально-волевым качествам и психологической совместимости с другими игроками команды.

*Программирование* подготовки хоккеистов заключается в разработке научно-обоснованных программ, включающих вопросы рационального планирования предстоящих соревнований сезона, тренировочного процесса и восстановления. При этом планируются продолжительность отдельных этапов, количество тренировочных дней, тренировочных занятий, дней отдыха, объем и соотношение соревновательных и тренировочных нагрузок разной направленности, соотношение по видам подготовленности теоретической, психологической, физической, технической и тактической).

Реализация программы во многом зависит от комплексного контроля за состоянием хоккеистов, уровнем их подготовленности, за тренировочной и соревновательной деятельностью.

Успешное управление любым процессом возможно только на основе программы и плана.

**4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля:

этапный, текущий и оперативный.

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

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;

- антропометрические обследования;

- тестирование уровня физической подготовленности;

- тестирование технико-тактической подготовленности;

- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;

- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

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

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

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

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

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

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

**Контроль уровня подготовленности.** Методы экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Точнее и объективнее можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

**Контроль соревновательной деятельности**. Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий.

В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высокой физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято оценивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока

**Контроль тренировочной деятельности.** Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности – ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;

- тренировочных занятий;

- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочных нагрузок необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

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

**Указания к выполнению переводных и контрольных упражнений (тестов) обучающимися.**

**Оценка общей физической подготовленности**.

**1. Бег 30 метров вперед лицом**.

Тест определяет уровень скоростных качеств хоккеиста.

*Выполнение.* Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

**2. Бег на 400 метров.**

Тест определяет уровень скоростной выносливости хоккеиста.

*Выполнение.* Также, как и в предыдущем тесте.

**3. Приседания со штангой с весом 100% от собственного веса.**

Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног.

*Выполение.* Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах, выполняется глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается количество приседаний.

**4.** **Подтягивание на перекладине.**

Тест направлен на оценку силовых качеств мышечного пояса и рук.

*Выполнение.* Испытуемый берется за перекладину хватом сверху, руки полностью выпрямлены и за счет силы рук, не рывком, подтягивается до тех пор, пока подбородок не окажется над перекладиной, и возвращается в исходное положение.

**5. Пятикратный прыжок в длину.**

Тест направлен на оценку скоростно-силовых качеств.

Выполнение. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжок выполняются точками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

**Оценка специальной физической подготовленности.**

**1. Бег на коньках 30 метров.**

Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеистов.

*Выполнение.* Испытуемый встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша.

**2. Челночный бег 5 х 54 метра.**

Тест направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств.

*Выполнение.* Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2.5м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиширует после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения пяти 54-метровых отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

**3. Бег «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.**

Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности.

*Выполнение.* При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляется бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180о и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Оценивается время выполнения теста (с).

**Оценка технической подготовки.**

**1. Точность передачи**

Тест позволяет определить точность выполнения передачи шайбы в процессе ведения.

*Организация теста.* К 6 стойкам привязываются клюшки и расставляются по 3 стойки на левую и правую стороны хоккейного поля вдоль борта от центральной лини до синей линии. На расстоянии 1 м. друг от друга.

*Выполнение.* Тест выполняется из центрального круга вбрасывания, в клюшки, расположенные по правую или левую сторону борта (в зависимости от способа держания клюшки) при пересечении с синей линией. Один из испытуемых производит вбрасывание шайбы в точке «А». Второй испытуемый подхватив шайбу катится с ней в точку «Б» и не пересекая ее должен выполнять передачу в клюшки стоящие со стойкам у борта. Дается 2 попытки по 5 шайб. За попадание в клюшку - 5 очков. За попадание между клюшкой и стойкой - 2 очка. Испытуемый должен начинать движение из статического положения. Передача выполняется из центрального круга или центральной точки вбрасывания. Этот тест рекомендуется попробовать на тренировочном занятии 1–2 раза.

**2. Точность броска**

*Организация теста.* Тест определяет точность при выполнении бросков шайбы в целью.

Щит размером 122х183см при помощи крюков навешивается на хоккейные ворота. На лицевой поверхности щита нарисованы три концентрических круга радиусом 20см, 40см и 60см (ширина линии 3см). В 7 метрах от линии ворот на лед наносится линия длиной 1 метр, а в 1 метре от нее – вторая, такая же линия, на которую устанавливается 10 шайб.

*Выполнение.* Испытуемый по сигналу выполняет 10 бросков в щит, стараясь попасть в цент мишени. Учитывается набранное количество очков. За попадание в центр мишени начисляется 3 очка, в средний круг – 2 очка и в большой круг 1 очко. Испытуемый должен выполнять броски с восьми метров, не пересекая линию 7-метровой отметки, в противном случает бросок не засчитывается. Попытка, выполненная ударом(щелчком), не засчитывается. Если шайба попадает в линию концентрической окружности, испытуемому начисляются очка так же, как и за попадание в этот круг.

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности хоккеистов групп спортивного совершенствования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Год обучения** | | | | | | | | |
| **1** | | | **2** | | | **3** | | |
| **Оценка** | | | | | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | |
| Бег на 30 метров (секунд) | 3.9 | 4.0 | 4.1 | 3.9 | 4.0 | 4.1 | 3.8 | 3.9 | 4.0 |
| Бег на 400 метров (секунд) | 57.5 | 58.2 | 59.0 | 57.5 | 58.2 | 59.0 | 57.3 | 58.0 | 58.8 |
| Приседания со штангой с весом 100% от собственного веса (раз) | 26 | 24 | 22 | 26 | 24 | 22 | 28 | 26 | 24 |
| Подтягивание на перекладине (количество раз | **18** | **16** | 15 | **18** | **16** | **15** | 20 | 18 | 16 |
| Пятикратный прыжок в длину (метров) | 13.41 | 13.28 | 13.2 | 13.41 | 13.28 | 13.2 | 13.48 | 13.35 | 13.24 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | |
| Бег на коньках 30 метров (секунд) | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 4.0 | 4.1 | 4.2 |
| Челночный бег 5 x 54 метров  (секунд) | 37.6 | 37.8 | 38.0 | 37.6 | 37.8 | 38.0 | 37.4 | 37.6 | 37.8 |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед | 20.7 | 20.8 | 21.0 | 20.7 | 20.8 | 21.0 | 20.6 | 20.7 | 20.9 |
| **Техническая подготовка** | | | | | | | | | |
| Точность передачи | 45 | 40 | 35 | 45 | 40 | 35 | 50 | 45 | 40 |
| Точность броска | 28 | 22 | 16 | 28 | 24 | 18 | 30 | 24 | 20 |

**5 Перечень информационного обеспечения**

1. Н.Г. Озолин Современная система спортивной тренировки. М.:ФиС,1970г.

2. О. Спасский Хоккей. М.:ФиС,1975г.

3. В. Костка Современный хоккей. М.:ФиС,1976г.

4. Л. Горский Тренировка хоккеистов. М.:ФиС,1981г.

5. А. Букатин, В. Колузганов Юный хоккеист. М.:ФиС, 1986г.

6. С. Дерябин, В. Колузганов Некоторые основы отбора юных хоккеистов

на этапах многолетней подготовки / Ежегодник «Хоккей» М.: ФиС, 1981г.

7. Л.Персиваль Хоккей. М.:ФиС, 1990г.

8. В.Савин Хоккей. М.:ФиС, 1990г.

9. В.Зеличонок, В.Никитушкин Критерии отбора. М.:Терра-спорт,2000г.

10. Г.Михалкин Хоккей для начинающих. М.: АСТ: Астрель,2001г.

11. С. Павлов Секреты подготовки хоккеистов. М.:ФиС,2003г

12. В.Савин Теория и методика хоккея. М.: Академия, 2003г.

13. П.Твист Хоккей: теория и практика. М.: АСТ: Астрель,2006г.

14. Ю.Никонов Подготовка юных хоккеистов Минск: Асар, 2008г.

15. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.

16. Ильин, Е.П*.* Психомоторная организация человека [Текст]: учебник для вузов / Е.П.

17. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. – 368 с.

18. . Шебеко, В.Н.Физическое воспитание дошкольников [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. пед. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: «Академия», 2000. – 176 с.

19. Холодов, Ж.К.Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: цучеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.

20. Байховский С. Золотая книга сборной СССР по хоккею. СПб,2003 г.

21. Беличенко О.И.Хоккей.Кубок страны.История.Факты.Статистика.М., 2003

22. Горянов Л.Б. Рыцари атаки, М.,1983 г.

23. Правила спортивных игр и состязаний. Иллюстрированный энциклопедический справочний.Пер. с англ. Минск, 1998 г.

24. Хоккей.Энциклопедия. Сост. Ю. С. Лукашин,.М., 2000 г.

25. Хоккей для начинающих. Авт.0сост.Михалкин Г.И., М.,2001 г.

**Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Подготовка игрока. Техника вне льда. Видео
2. Подготовка игрока. Тренировки на льду. Видео
3. Функциональная подготовка вратаря вне льда. Видео.
4. Подготовка вратаря. Тренировка техники вне льда. Видео. 5.Подготовка вратаря. Стойка, позиция, поза. Видео
5. Подготовка вратаря. Движене в воротах. Видео
6. Вратарь. Парирование бросков. Видео
7. Тактика Канада - Швеция. ЧМ-13. Видео
8. Тактика Канада - Чехия. ЧМ-13. Видео
9. Тактика команды. ЧМ-13. Россия - США. Видео
10. Тактика команды. ЧМ-13 Канада - Швейцария. Видео
11. Использование современных хоккейных технологий при подготовка вратаря. Видео
12. Подготовка вратаря на льду. Видео
13. Тренировка сборной России, Швейцария 2012г. Видео
14. Методическое видео от Евгения Попихина
15. Завершение атаки. Видео
16. Подготовка игрока с использованием современных технологий. Видео
17. Подготовка игрока на льду. Видео
18. Подготовка игрока вне льда. Видео
19. Функциональная подготовка юного хоккеиста. Видео
20. Функциональная подготовка профессиональной хоккеистки. Видео 22.Функциональная подготовка профессионального хоккеиста. Видео
21. Функциональная подготовка профессионального вратаря. Видео
22. Межсезонная подготовка игрока. Видео
23. Комплексная функциональная подготовка хоккеиста вне льда в межсезонный период. Видео
24. Техника вратаря. Тренировки. Видео
25. Видеоанализ тактики игры команд. Украина - Польша 11.11.12
26. Видеоанализ тактики игры команд. Польша - Венгрия 09.02.13
27. Юрзинов В.В. Предсезонная подготовка. Видео
28. Тренировки хоккеистов вне льда и на льду c использованием простого инвентаря. Видео.
29. Тактические варианты игры. Тактика отката. Игра на вбрасываниях. Видео.
30. Физическая подготовка хоккеистов. Круглый стол тренеров 15.07.2011. Видео
31. Техника владения шайбой. Видео
32. Техника броска, отработка в бытовых условиях. Видео
33. Мастерство защитника. Видео
34. Применение тренажера TRX при подготовке хоккеистов. Видео
35. Видеокурс. Школа вратарей Владислава Третьяка
36. Видеокурс обучения технике катания на коньках
37. Комплекс современных упражнений для физической подготовки хоккеистов
38. HockeyCanada Методическое видео пособие по подготовке хоккеистов
39. В. Селуянов Биологические и физиологические основы физической культуры
40. А. Полозов Рейтинг в хоккее. Современные технологии повышения эффективности игры хоккеистов и команд
41. В. Селуянов Биологические и физиологические основы теории и практики физической подготовки

**Перечень интернет-ресурсов:**

1. Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru
2. Детский хоккей (форум) - http://kidshockey.ru
3. Статистика хоккея - http://r-hockey.ru
4. Все о хоккее - http://allhockey.ru
5. Федерация хоккея России - http://www.fhr.ru
6. Международная федерация хоккея - http://www.iihf.com
7. Телеканал "Спорт" - http://www.sportbox.ru
8. Газета "Советский Спорт" - http://www.sovsport.ru
9. Газета "Спорт Экспресс" - http://www.sport-express.ru
10. Газета "Футбол Плюс Хоккей" - http://www.fhplus.ru
11. Газета "Прессбол" - http://pressball.by
12. Чемпионат.ру - http://www.championat.ru
13. Спорт.ру - http://sport.ru
14. Sports.ru - http://sports.ru
15. Спорт день за днем - http://www.sportsdaily.ru
16. Хоккейное обозрение - http://www.hockeyreview.ru
17. Наш Хоккей - http://www.russian-hockey.ru
18. 4-й Период - http://4period.ru
19. Хоккейная Правда - http://www.hockeypravda.ru
20. Хоккейная Страна - http://www.hockeyland.ru