

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО  
ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ «ПЛАНЕТА»**



«Утверждаю»

**Директор НУДО ДЮСШ по  
хоккею с шайбой «Планета»**

**О. А. Головин**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ПО КОМАНДНЫМ ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА - ХОККЕЙ**

Срок реализации Программы:

**8 лет**

Ф.И.О. разработчиков Программы:

1.	Полосин М. А.	-тренер-преподаватель НУДО ДЮСШ по хоккею с шайбой «Планета»
----	---------------	--

Ф.И.О. рецензентов Программы:

1.	Кокушева Л.П.	- инструктор-методист ФГБУ ФЦПСР по Костромской области
2.	Ликутина Д. Г.	- заместитель директора по спортивной работе МБУ СШ «Спартак» г. Буя

г. Буй  
Костромская область  
2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3-9
1.1.	Цели и задачи образовательной программы.....	4-5
1.2.	Характеристика вида спорта «Хоккей с шайбой» .....	5-7
1.3.	Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	7-9
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	10-13
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	13-32
3.1.	Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса .....	13-16
3.2.	Планирование учебно-тренировочного процесса .....	16-17
3.3.	Этапы спортивной подготовки.....	17-20
3.4.	Содержание программного материала.....	20-30
3.5.	Требования к технике безопасности .....	30-31
3.6.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок .....	31-32
4.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	32-35
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	36-41
5.1.	Комплексы контрольных упражнений, порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения.....	37-40
5.2.	Методические указания по организации промежуточной аттестации .....	40-41
6.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	41
6.1.	Список литературных источников .....	41
6.2.	Перечень интернет ресурсов.....	41

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная предпрофессиональная Программа по виду спорта хоккей (далее – Программа) разработана в Негосударственном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе по хоккею с шайбой «Планета» г. Буй Костромской области.

При разработке Программы использованы нормативные и правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.05.2019 г. № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей».

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. *Уровень программы – базовый.*

**Актуальность программы** заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, хоккей достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Программа направлена не только на достижение высоких спортивных результатов обучающихся, но и на обеспечение занятости детей и подростков, приобщение к активным занятиям спортом, а самое главное – на получение максимально полного социально-педагогического и культурного эффекта от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Занятия хоккеем способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

Программа определяет нормативные требования, порядок приема, условия зачисления в Школу и комплектования учебных групп.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей, обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

### **1.1. Цели и задачи образовательной программы.**

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих целей и задач:

#### *Цель:*

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в хоккей.

#### *Основные задачи:*

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма занимающихся.
- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
- Участие юных хоккеистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой
- Привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Формирование должных норм, общественного поведения; выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

*Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:*

- принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);
- принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки,

объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

## 1.2. Характеристика вида спорта Хоккей с шайбой.

Хоккей с шайбой — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 61 x 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды — пять человек и вратарь. Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами, высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив (2 скамейки для оштрафованных игроков). Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 0,5 метра. Конструкция ворот: ширина — 1,83 м (6 футов), высота — 1,22 м (4 фута), наружный диаметр стоек — 5 см. Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму.

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. д. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от 4 шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

В рамках VII летних Олимпийских игр (1920 год, Антверпен, Бельгия) состоялся первый Олимпийский турнир по хоккею. В программе зимних Олимпийских игр хоккей с шайбой присутствует с самой первой Олимпиады (1924 год, Шамони, Франция).

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит из трех периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении. Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно - двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно - сосудистую и нервную

систему, опорно-двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен, к физическим и психо-эмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

Для освоения дополнительной предпрофессиональной программы учащиеся НУДО ДЮСШ по хоккею с шайбой «Планета» проходят подготовку на следующих этапах подготовки:

- Этап начальной подготовки – 3 года,
- Тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет

Период освоения программы на базовом этапе рассчитан на 8 лет.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности обучающихся.

*Таблица 1*

***Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки***

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (спортивной специализации)	5	11	10

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Минимальный возраст зачисление детей в группу начальной подготовки 8 лет.

Минимальная наполняемость и группы начальной подготовки первого года обучения 14 человек.

Максимальный состав групп начальной подготовки 2 года обучения и тренировочных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Основными показателями работы школы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

На обучение по программе базового уровня принимаются мальчики и юноши в возрасте с 8 до 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства хоккеистов.

### 1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их

гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «специальные навыки» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового уровня:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

**Планируемые личностные, мета предметные, предметные результаты:**

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Мета предметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

- формирование знаний о хоккее и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный процесс в НУДО ДЮСШ по хоккею с шайбой «Планета» организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 42 недели, объём часов выражен в академических часах (1 академический час равен 45 минутам).

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом, от погодных условий, которые в силу специфики хоккея могут влиять на сроки ледовой подготовки.

*Основными формами учебно-тренировочного процесса в НУДО ДЮСШ по хоккею с шайбой «Планета» являются:*

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельные занятия учащихся,
- медико-восстановительные мероприятия,
- участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях,
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях,
- промежуточная и итоговая аттестация.

*Формы промежуточной аттестации обучающихся:*

1. зачет, беседа по теоретической подготовке,
2. прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП,
3. участие в соревнованиях различного уровня.

Таблица 2.

**Учебный план по образовательной программе базового уровня  
в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей»  
на 42 недели учебно-тренировочных занятий  
на этапе начальной подготовки**

№ п/ п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
		до года	свыше года
1	Теоретическая подготовка	9	24
	- история мирового спорта	2	1
	- история спорта в России	2	1
	- индивидуальная тактика	2	8
	- психологическая подготовка	2	6
	- разбор выступлений в соревнованиях	1	6
2	Общая физическая подготовка	68	121
	- быстрота	8	8

	- ловкость, координация	14	20
	- гибкость	8	12
	- сила	8	19
	- скоростно-силовая	8	22
	- комплексное развитие физических качеств	12	16
	- выносливость	10	24
3	Специальная физическая подготовка	52	72
	- быстрота	8	8
	- ловкость, координация	14	16
	- скоростно-силовая	6	14
	- выносливость	10	18
	- комплексное развитие физических качеств	14	16
4	Техническая подготовка	90	118
	Владение шайбой:		
	- скольжение на коньках	24	18
	- повороты, развороты	18	26
	- перестроения	16	28
	- торможения	20	26
	- скольжение с изменением направления	12	20
5	Тактическая подготовка	15	22
	- индивидуальная тактика	10	15
	- групповая тактика	5	7
6	Учебно-тренировочные игры	6	16
7	Контрольные игры	4	6
8	Рабочие индивидуальные планы	48	45
	- спортивные игры	15	12
	- подвижные игры	10	5
	- гимнастика	10	10
	- функциональная подготовка	8	8
	- закрепление элементов (финтов)	5	10
9	Контрольно-переводные испытания	-	6
10	Соревнования	-	20
11	Восстановительные мероприятия	18	18
	- ходьба	4	4
	- плавание	6	6
	- сауна	6	6
	- массаж	2	2
	Общее количество часов	<b>312</b>	<b>468</b>

Таблица 3

**в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей»  
на 42 недели учебно-тренировочных занятий  
на тренировочном этапе**

№ п/п	Разделы подготовки	Тренировочный этап	
		до 2-х лет	свыше 2-х лет
1	Теоретическая подготовка	43	60
	- индивидуальная тактика	4	8
	- групповая тактика	8	12
	- командная тактика	9	14
	- психологическая подготовка	10	13
	- разбор выступлений в соревнованиях	12	13
2	Общая физическая подготовка	115	122
	- быстрота	4	4
	- ловкость, координация	16	12
	- гибкость	12	12
	- сила	24	26
	- скоростно-силовая	27	28
	- комплексное развитие физических качеств	8	8
	- выносливость	24	32
3	Специальная физическая подготовка	110	125
	- быстрота	20	21
	- ловкость, координация	20	16
	- скоростно-силовая	25	24
	- выносливость	22	28
	- комплексное развитие физических качеств	23	36
4	Техническая подготовка	110	125
	Владение шайбой		
	- скольжение на коньках	6	6
	- повороты, развороты	26	29
	- перестроения	33	30
	- торможения	23	28
	- скольжение с изменением направления	22	32
5	Тактическая подготовка	105	127
	- индивидуальная тактика	20	28
	- групповая тактика	40	42
	- командная тактика	45	57
6	Учебно-тренировочные игры	53	84
7	Контрольные игры	34	62
8	Рабочие индивидуальные планы	25	65
	- спортивные игры	7	17
	- гимнастика	8	10
	- функциональная подготовка	5	18
	- закрепление элементов (финтов)	5	20
9	Контрольно-переводные испытания	8	8
10	Соревнования	85	108

11	Восстановительные мероприятия	40	50
	- ходьба	4	4
	- плавание	10	13
	- сауна	18	20
	- массаж	8	13
	Общее количество часов	<b>728</b>	<b>936</b>

Продолжительность одного занятия для базового уровня сложности в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов. В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных хоккеистов. В процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных хоккеистов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными хоккеистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

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

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

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

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

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные хоккеисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков. Основными критериями по приему являются:

способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению. Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической и общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам-преподавателям самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся. Учебный материал по специальной подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 веса собственного тела). В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения. В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых у предпосылки направленного развития силовых способностей. Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений.

Для 10 лет нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту и т.д.). Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают

спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью. В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений. Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно. Способность к работе в анаэробных гликолитических условиях, типичных для хоккея, у детей подростков и частично у юношей значительно меньше, чем у взрослых. Поэтому тренировочные занятия анаэробной гликолитической направленности можно давать после предварительного достаточно продолжительного выполнения нагрузок аэробного характера. Чем выше биологический возраст хоккеиста, тем легче он переносит специализированные нагрузки, энергообеспечение которых осуществляется по преимуществу анаэробными процессами. Систематическое выполнение тренировочных заданий анаэробной направленности целесообразно планировать после периода полового созревания.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.) При силовой тренировке юных хоккеистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов: развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке юных хоккеистов. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях.

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

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Овладение техникой игры в хоккей – процесс сложный и длительный. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым.

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать шайбу, забросить её в ворота), для решения которой хоккеист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки хоккеистов. Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод. Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

### **3.2. Планирование учебно-тренировочного процесса**

Планирование тренировочного процесса осуществляется с учетом периодизации спортивной подготовки.

#### *1. Переходный период.*

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 2 месяцев.

Задачи переходного периода (май - сентябрь):

- 1) сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- 2) обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
- 3) устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться: должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

#### *2. Подготовительный период.*

Задачи подготовительного периода (октябрь, ноябрь):

- 1) приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т. д.);

2) дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;

3) изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

4) дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых теоретических знаний;

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (октябрь) и специально-подготовительный (ноябрь).

Первый из них должен быть продолжительным, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста. На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако не по всем параметрам, повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет общеподготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок. В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной, или уменьшенной нагрузкой. В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

3. *Соревновательный период (декабрь – март).*

Задачи соревновательного периода:

1) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

2) изучение, закрепление и совершенствование техники;

3) овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;

4) совершенствование моральной и волевой подготовки. Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях приближенных к игре. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В воспитательной работе и психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

### 3.3. Этапы спортивной подготовки

Многолетняя подготовка включает в себя следующие этапы:

### *Этап начальной подготовки.*

Основные задачи этапа:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- 3) изучение основ техники хоккея;
- 4) обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
- 5) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- 6) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем с шайбой;
- 7) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- 8) воспитание черт спортивного характера.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- комплексы на развитие физических качеств;
- упражнения для освоения техники катания на коньках.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

На этапе НП целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных хоккеистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля:

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях:

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях.

На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

На этап начальной подготовки зачисляются (или переводятся из спортивно-оздоровительных групп) мальчики, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра) 8-летнего возраста.

Возраст занимающихся 8-11 лет.

Минимальное количество учащихся в группе - 14 человек.

*Тренировочный этап (спортивной специализации):*

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом хоккея.

Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям хоккеем;
- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в хоккей;
- 5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- 6) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- упражнения с отягощением, со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно- переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной.

Тренировочный этап (спортивной специализации) характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля:

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных хоккеистов.

Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. Педагогический контроль применяется для определения эффективности технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных хоккеистов.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности хоккеиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Группы на тренировочном этапе (спортивной специализации) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Период обучения 5 лет.

Возраст занимающихся 12-16 лет.

Минимальное количество учащихся в группе - 10 человек.

### 3.4. Содержание программного материала

Таблица 4

#### 1. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки (НП):

№	Тема	Количество часов	
		До года	Свыше года
1	Вводное занятие. Правила поведения в спортивной школе	1	
2	Инструктаж по технике безопасности при занятии хоккеем	1	1
3	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни	1	1
4	Зарождение и развитие хоккея с шайбой	1	1
5	Понятие спортивной тренировки Терминология, применяемая в хоккее с шайбой		1
6	Правила соревнований. Места занятий, Оборудование,	1	1

инвентарь		
	Всего часов	6
		6

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения в спортивной школе Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности Инструктаж по технике безопасности при занятиях хоккеем. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале

Тема 3. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 4. Зарождение и развитие хоккея с шайбой Выдающиеся хоккеисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Успехи российских хоккеистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития хоккея в области и городе.

Тема 5. Понятие спортивной тренировки Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой хоккеистов.

Тема 6. Терминология, применяемая в хоккее с шайбой Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Тема 7. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Спортивная форма хоккеиста, правила ухода за ней. Оборудования и тренажеры

Таблица 5

**2. Теоретическая подготовка на тренировочном этапе (спортивной специализации (ТСС):**

№	Тема	Количество часов	
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности	1	1
2	Развитие хоккея в России и за рубежом	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1
5	Физиологические основ спортивной тренировки	1	1

6	Спортивное питание	1	1
7	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов	2	2
8	Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая	3	3
9	Установка перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Правила соревнований	4	4
	Всего часов	14	14

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации (международной, российской, региональной)

Тема 2. Развития в России и за рубежом Всероссийские соревнования по хоккею с шайбой. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6. Питание спортсмена Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально- психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

Тема 8. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки хоккеистов. Индивидуализация техники хоккея. Контрольные упражнения и нормативы по технике. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Понятие о психологической подготовке. Волевые качества хоккеиста.

Тема 9. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков Значение соревнований и их . Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильны

стороны. Тактический план предстоящих соревнований. Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоничное 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.

### **Общеподготовительные упражнения**

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

### **Специально-подготовительные упражнения**

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

1. силовые и скоростно-силовые
2. скоростные
3. координационные
4. специальная (скоростная) выносливость

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

- Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса
- Упражнения специальной скоростной направленности
- Упражнения для развития специальных координационных качеств
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости

## 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 реализовывать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

***Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов***

**Передвижение на коньках**

- Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке
- Основная стойка (посадка) хоккеиста
- Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул
- Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
- Бег скользящим шагом
- Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда
- Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги
- Повороты по дуге переступанием двух ног
- Повороты скрестными шагами
- Торможение полуплугом и плугом
- Старт с места лицом вперед
- Бег короткими шагами
- Торможение с поворотом туловища на 90\* на одной и двух ногах
- Перебежка (изменение направления)
- Прыжки
- Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда
- Бег спиной вперед скрестными шагами
- Повороты в движении на 180\* и 360\*
- Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
- Старты из различных положений
- Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием
- Кувырок в движении
- Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием
- Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости
- Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

**Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

- Основная стойка хоккеиста
- Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий
- Ведение шайбы на месте
- Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу
- Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
- Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки
- Ведение шайбы коньками
- Ведение шайбы спиной вперед
- Обводка соперника на месте и в движении
- Длинная обводка
- Короткая обводка
- Силовая обводка
- Обманные действия (финты)

- Финт с изменением скорости движения
- Финты головой и туловищем
- Финт на бросок и передачу
- Бросок шайбы с длинным разгоном
- Бросок шайбы с коротким разгоном
- Удар шайбы с длинным замахом
- Удар шайбы с коротким замахом
- Бросок-подкидка
- Броски и удары в одно касание
- Бросок шайбы с неудобной руки
- Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем
- Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
- Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника
- Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении*

### *Индивидуальная тактика обороны*

- Скоростное маневрирование и выбор позиции
- Дистанционная опека
- Контактная опека
- Отбор шайбы перехватом
- Отбор шайбы с применением силовых единоборств

### **Групповая тактика обороны**

- Страховка
- Переключение
- Спаренный отбор
- Взаимодействия с вратарем

### **Командная тактика обороны**

Принцип командных оборонительных действий

- Малоактивная оборонительная система 1 -2-2
- Малоактивная оборонительная система 1-4
- Малоактивная оборонительная система 1-3-1
- Малоактивная оборонительная система 0-5
- Активная оборонительная система 2-1-2
- Активная оборонительная система 3-2
- Активная оборонительная система 2-2-1
- Прессинг
- Принцип персональной обороны
- Принцип зонной обороны
- Принцип комбинированной обороны
- Игра в меньшинстве
- Построение обороны при игре в большинстве

### *Индивидуальные атакующие действия*

- Атакующие действия без шайбы

- Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем

### *Групповые атакующие действия*

- Передачи шайбы короткие, средние
- Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место
- Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта
- Тактическая комбинация «скрещивание»
- Тактическая комбинация «стенка»
- Тактическая комбинация «оставление шайбы»
- Тактическая комбинация «пропуск шайбы»
- Тактическая комбинация «заслон»

### *Командные атакующие действия*

- Организация атаки и контратаки из зоны защиты
- Выход из зоны через крайних нападающих
- Выход из зоны через центральных нападающих
- Выход из зоны через защитников
- Длинная атака
- Атака из средней зоны
- Атака с хода
- Позиционная атака через защитников
- Позиционная атака через крайних нападающих
- Позиционная атака через центральных нападающих
- Игра в неравных составах 5:4, 5:3
- Игра в нападении при численном меньшинстве
- Атака с хода при численном большинстве 2:1, 3:1, 3:2

Таблица 6

### *Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)*

Этапы многолетней подготовки		Общая физическая	Специальная физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	Соревновательная	Всего
Этап начальной подготовки (8-11 лет)		28	16	26	13	12	5	100
Тренировочный этап (спортивной специализации)	До 2-х лет (12-14 лет)	23	17	21	14	16	9	100
	Свыше 2-х лет (14-16 лет)	20	18	18	15	17	12	100

Таблица 7

## Показатели соревновательной нагрузки (количество встреч-игр)

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		тренировочный этап (спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Тренировочные	2	-	2	5
Контрольные	-	2	2	5
Основные	6	8	8	15
Всего игр	8	10	12	25

Таблица 8

## Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

(ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки)

Этапы подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Начальной подготовки	до 1 года	8 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	свыше 1 года	9—11 лет	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
Тренировочный (спортивной специализации)	до 2-х лет	11-13 лет	10-12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП
	свыше 2-х лет	14-16 лет	14-15	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП и игровой подготовке

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики хоккея с шайбой, периода и задач подготовки. Общегодовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращён не более чем на 25%.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Обучающимся не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

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

В таблице № 9 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно и учебно-тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

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

Таблица 9

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

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

Координационные способности					+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

### ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

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

#### ***ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Проводится на протяжении всей многолетней подготовки хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- Воспитание личностных качеств спортсмена
- Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем
- Воспитание волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности в достижении цели, умения преодолевать трудности, взаимопомощи, организованности перед коллективом, инициативности.
- Развитие процесса восприятия
- Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения
- Развитие оперативного (тактического) мышления
- Развитие способности управлять своими эмоциями

#### ***СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ)***

- Осознание игроками значимости предстоящего матча
- Изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности)
- Изучение сильных и слабых сторон игры соперника и подготовка к матчу с учетом своих возможностей в настоящий момент
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящей игре
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем, создание бодрого эмоционального состояния

### ***ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ***

Сохранению и укреплению здоровья юных хоккеистов, их спортивному долголетию, повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, освоению и быстрой адаптации спортсмена к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные оздоровительные мероприятия. Система оздоровительных мероприятий делится на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

***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

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, душа, ванны, сауны и др. Медико-биологические средства назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением.

**Психологические средства восстановления** – способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

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

**Гигиенические средства восстановления** – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха:

- водные процедуры
- необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

### **3.5. Требования к технике безопасности**

#### **1. Общие требования**

1.1 К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

## 1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении шайбой или клюшкой в незащищенные места;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- травмы при применении силовых приемов;
- обморожение или переохлаждение.

1.3. Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

1.4. Занятия на льду на открытой хоккейной коробке проводятся при температуре воздуха не ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (с ветром).

1.5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий:**

- Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).
- Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)
- Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
- Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

## **3. Требования безопасности во время занятий:**

- На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.
- Во время тренировки запрещается:
  - делать подножки;
  - держаться соперника клюшкой;
  - толкать соперника в спину;
  - толкать соперника на борт;
  - не выполнять требования судьи.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы
- Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.
- Не кататься на тесных или свободных коньках
- При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- При получении обучающимся травмы, обморожения немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### 4. Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;
- Принять душ, либо умыться лицо с мылом.

### 3.6. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица 10

#### Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	18
Количество тренировок в неделю	3	3	6	9
Общее количество часов в год	312	468	728	936
Общее количество тренировок в год	156	156	312	468

#### 4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используется учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и

общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на чемпионатах добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

В образовательной деятельности с юными хоккеистами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

#### *Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:*

- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных соревнований разных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

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

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- Торжественный прием вновь поступивших
- Проводы выпускников
- Просмотр соревнований и их обсуждение
- Регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся
- Проведение праздников
- Встречи со знаменитыми людьми
- Тематические диспуты и беседы
- Экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки
- Оформление стендов и газет
- Проведение собраний с родителями

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

Важным условием успешной воспитательной работы является единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ. Воспитательная работа должна проводиться не только на учебных занятиях, но вне их.

Спортивная школа ежегодно разрабатывает и утверждает годовой план спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, в котором предусматривается участие в соревнованиях различного уровня в соответствии с

календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий.

### Профориентационная работа

#### Цели:

- создание условий для развития самостоятельной, активно развивающейся личности, способной к адаптации и самореализации в обществе;
- создание эффективной системы профессионального сопровождения обучающихся в соответствии с их способностями, интересами и запросами рынка труда.

#### Задачи:

- создать условия для осознанного профессионального самоопределения обучающихся в соответствии со способностями, склонностями, личностными особенностями, потребностями общества, города в кадрах, формирование способности к социально-профессиональной адаптации в обществе;
- наладить деловые связи с лицами и организациями, заинтересованными в профессиональной подготовке подрастающего поколения;
- способствовать проектированию подростками своих жизненных и профессиональных планов, идеалов будущей профессии и возможных моделей достижения высокой квалификации в ней.

Профориентационная работа в ДЮСШ проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

#### *План профориентационной работы*

Мероприятие	Содержание
Работа с обучающимися	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися
	Мониторинг профнамерений обучающихся
	Просмотр тематических учебных фильмов
	Участие в качестве зрителей на соревнованиях различного уровня
	Организация встреч с ведущими спортсменами
Работа с родителями	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики
	Индивидуальные консультации по выбору профессии

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе с начинающими спортсменами. Порой несовершенство мероприятий по отбору приводит к тому, что многие дети, не сумевшие в процессе отбора проявить свои задатки и способности, остаются вне спортивной деятельности. Поэтому к процессу отбора педагог должен относиться очень внимательно, для чего рекомендуется увеличить период оценки способностей юных хоккеистов до одного месяца, а не ограничиваться разовым просмотром. Создание в ДЮСШ спортивно-оздоровительных групп сделало процесс отбора более эффективным.

Вместе с тем, построение учебно-тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации об изменениях в развитии различных физических качеств и свойств организма, обуславливающих успех их игровой деятельности.

К критериям отбора относятся: задатки, одаренность и работоспособности, которые следует различать.

Кроме задатков, одаренности и способностей, важное место при отборе занимает так же изучение интересов, уровня притязаний, волевых качеств и трудолюбия.

При отборе детей учитывается, в первую очередь, их двигательная активность. Для выявления двигательно-активных детей рекомендуется использовать следующие методы:

- беседы с родителями;
- беседы с учителями физической культуры;
- наблюдения на уроках физкультуры;
- наблюдения за играми детей во внеклассное время.

Обязательным мероприятием при начальном отборе является медицинское обследование, которое позволяет получить данные, характеризующие состояние здоровья и физическое развитие детей. Данные медицинских осмотров так же используются для контроля за физической подготовленностью юных хоккеистов. Основными задачами медицинского осмотра является выявление медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем и определение уровня физического развития.

Неодинаковые темпы развития юных хоккеистов одного и того же паспортного возраста могут ввести в заблуждение тренера в отношении истинных способностей спортсменов. Часто хорошие показатели в игровой деятельности в детские и юношеские годы могут быть следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания. При отборе спортсменов не всегда следует отдавать предпочтение хоккеистам с опережающими темпами биологического созревания. Нередко подростки с замедленным темпом развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позже.

## **5.1. Комплексы контрольных упражнений, порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения**

Для оценки уровня подготовленности юных хоккеистов предлагается применять следующие тестовые задания.

**ТЕСТ 1, 2** Бег на 30, 60 метров. Тест позволяет определить уровень развития скоростных качеств, быстроты хоккеиста.

**Выполнение:** По команде «На старт» двое испытуемых становятся в положение высокого старта к линии старта, не наступая на нее. По сигналу (свисток команда «Марш») оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Учитывается время, затраченное на преодоление дистанции, с точностью до десятой доли секунды. Юные спортсмены достаточно часто не умеют правильно финишировать и нередко останавливаются или значительно сбрасывают скорость перед финишем. Чтобы избежать подобного явления, мы рекомендуем разнести свор, где будет фиксироваться время, и финишную линию. Например: сначала по ходу движения отметить створ фиксации времени бега, а линию финиша отнести дальше на 5 метров. Это заставляет испытуемого побегать створ фиксации времени на высокой дистанционной скорости даже если перед самым финишем юный спортсмен начинает останавливаться.

**ТЕСТ 3, 4.** Бег на 300, 400 метров. Тест определяет уровень развития скоростной выносливости хоккеистов.

**Выполнение:** так, же как и в предыдущем тесте.

**ТЕСТ 5.** Бег на 1500 метров. Тест определяет уровень развития выносливости хоккеистов. Выполняется как предыдущие беговые тесты. В 9-11 лет время пробегания не фиксируется.

**ТЕСТ 6.** Прыжок в длину с места. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых возможностей хоккеистов.

Измеряется расстояние от края линии отталкивания до точки касания пола (песка, земли) пяткой ноги, наиболее близко расположенной к линии.

**ТЕСТ 7.** Подтягивание на перекладине. Тест определяет силу рук хоккеистов.

**Выполнение:** испытуемый принимает и. п. – вис на перекладине хватом сверху (при необходимости подсадить тестируемого, чтобы он уверенно выполнил хват), руки полностью выпрямлены. Из и. п. – руки согнуть (выполнять не рывком, подтянуться до тех пор, пока подбородок не окажется над перекладиной, затем вернуться в исходное положение.

Выполнять максимальное количество раз. Учитываются упражнения, в которых испытуемым четко зафиксировано положение подбородка над перекладиной.

**ТЕСТ 8.** Челночный бег 3\*10 метров с места. Выполняется со старта по команде «Марш».

Спортсмен пробегает первые 10 метров, затем обегает обозначенное место поворота, возвращается назад, здесь разворачивается и затем еще пробегает 10 метров до линии финиша. Фиксируется время до 0,1 секунды.

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов. В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

**Этапный контроль** предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена.

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.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

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

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.

Далее в таблицах приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов предварительной и начальной подготовки, а также учебно-тренировочного этапа. Они представляют собою усредненные показатели многократных тестирований и являются ориентиром и средством контроля для тренеров и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

Таблица 11

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов**

Контрольные упражнения (тесты)	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 20 м с высокого старта (с)	8,00	6,5	6,00	5,88	4,59	4,32	4,25 -4,15
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	0,65	0,70	0,80	127,11	139,1	147,8	160,3
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	-	5	12	17	23	31	37
Бег 20 м спиной вперед (с)	-	11,0	9,38	8,16	7,56	7,17	6,93 - 6,7
Челночный бег 4×9 м	-	13,7	12,92	12,13	11,25	11,03	10,89 - 10,73
Комплексный тест на ловкость (с)	20,0	18,8	17,76	17,16	17,01	16,88	16,69 -16,61
Бег на коньках 20 м (с) 4,98	7,0	6,0	4,59	4,36	4,28	4,21	4,18
Бег на коньках 20 м спиной вперед (с)	-	7,7	7,39	6,78	6,33	6,27	6,22 - 5,94
Челночный бег на коньках 6×9 м (с)	-	18,6	17,67	16,93	16,68	16,47	16,32 -16,24
Слаломный бег б/ш (с)	-	15,3	13,89	13,37	12,99	12,39	12,10 -11,98
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-	10,0	8,3	7,9	7,7	7,5	7,2
Слаломный бег с/ш (с)	-	19,0	17,13	15,73	14,98	14,42	14,9 -14,03

Таблица 12

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для групп начальной подготовки по общей физической подготовленности и специальной физической и технической подготовленности**

Контрольные упражнения (тесты)	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30 м с места (с)	9,0	8,0	5,6	5,0	4,8	4,6	4,4-4,2
Пятикратный прыжок в длину (м)	3,5	4,7	7	8	9	10	11,5-13
Бег 400 м (с)	-	-	-	70	66	64	62-60

Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во)	-	-	-	-	14	16	18-20
Подтягивание на перекладине (кол-во)	-	-	3	10	12	14	15-16
Бег 3000 м (мин)	-	-	-	-	-	-	12,6-11,8
Бег на коньках 30 м (с)	-	7,8	5,6	5,2	4,8	4,6	4,4-4,3
Челночный бег 5×54 м (с)	-	45	38	38,4	46,	45	44-43
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	-	-	34	27	26	24	23-21
Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-	14	9	7,8	7,6	7,4	7,2-6,8
Броски шайбы в ворота (балл)	-	-	2	5	6	7	8-10

### **Контрольные нормативы для зачисления в группу тренировочного этапа**

#### Общая физическая подготовка (на земле)

1. Бег 30 м (с) 5,2
2. Тройной прыжок (м) 5,20
3. Отжимание (кол-во) 15
4. Бег 20 м спиной вперед (с) 6,5
5. Челночный бег 6х9 (с) 14,8

#### Специальная физическая подготовка (на льду)

1. Бег 30 м (с) 5,20
2. Бег 30 м спиной вперед (с) 7,1
3. Челночный бег 6х9 (с) 16,8
4. Бек по кругу (с) 19,2

#### Техническая подготовка (на льду)

1. Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) 22,0
2. Бег с шайбой спиной вперед 30 м (с) 8,2
3. Броски шайбы в ворота (балл) 4
4. Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота (с) 7,6

### **5.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа кроме практической части сдают зачет по

теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке. Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме). Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

## **6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Список литературных источников**

1. Ладислав Горский «Тренировка хоккеистов», изд. Москва «Физкультура и спорт», 1981 г.
2. Михно Л. В., Михайлов К. К. , Шилов В. В. «Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов», учебное пособие Санкт-Петербург, 2011 г. Национальный государственный университет им. П. Ф. Лесгафта, 2011 г.
3. Тарасов А. В. « Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969 г.
4. Тарасов А. В. «Хоккей», ФиС. М., 1971 г.
5. Тарасов А. В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963 г.
6. Тарасов А. В. «Хоккей грядущего», изд. Москва, «Физкультура и спорт», 1971г.
7. Питер Твист «Хоккей: теория и практика», ООО «Издательство Астрель» Москва, ООО «Издательство АСТ» г. Тверь, 2006 г.
8. Шестаков М. П., Назаров А. П., Черенков Д. Р. «Специальная физическая подготовка хоккеистов», изд. Спорт- Академ- Пресс, 2000 г.
9. Филин В. П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», ФиС. М., 1974 г.

### **6.2. Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Федерация хоккея РФ: <http://fhr.ru/main>
4. Комитет по физической культуре и спорту Костромской области: <http://спорт44.рф>
5. ФГБУ Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <http://fcpsr.ru>