

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Мотор»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«СДЮСШОР «Мотор»

А.В. Романов



Введена в действие
приказом № 65/1
от 10.09 2015 г.

Принята на заседании
педагогического совета
(протокол № 1 от 10.09 2015 г.)

С изменениями принятыми на заседании
Педагогического совета
(протокол № 3 от 23.10 2018г.

**Дополнительная предпрофессиональная
программа по виду спорта
«ХОККЕЙ»**

Срок реализации программы 9 лет

Разработчики:
Зам. директора Рябинина Н.А.
Инструктор-методист Соколова Е.П.

г.Заволжье

2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
1.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	12
1.2.	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства	21
1.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	22
2	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	25
2.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	27
2.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	28
2.1.2.	Физическая подготовка	33
2.1.3.	Избранный вид спорта	37
2.1.4.	Психологическая подготовка	40
2.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	46
2.3.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	49
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	50
3.1.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	52
3.2.	Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки	58
4	ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	59
5	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	60
6	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ	63
7	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	64

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей с шайбой (далее по тексту - хоккей) - вид спорта, представляющий собой противоборство двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. В каждой команде есть один вратарь, который защищает ворота своей команды.

Хоккеист - спортсмен, систематически занимающийся хоккеем и активно выступающий на соревнованиях, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство.

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею - программа поэтапной подготовки физических лиц по хоккею, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - учебный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание.

Правила соревнований по хоккею - официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями на основе утвержденных международных правил.

Спортивные разряды и звания по хоккею - присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в соответствии с действующей Единой Всероссийской Спортивной Классификацией (далее - ЕВСК).

- В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее

этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста (в группы по видам спорта зачисляются дети, разница в возрасте которых не превышает 1 год), уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею составлена в соответствии с Конвенцией о правах ребенка, Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч.1), ст. 7598;2013, №19.Ст. 2326), Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 .09.2013 г. № 731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, учебной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «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», Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.1251, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013г № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей», Уставом. Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей;

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях хоккеем.

Структура системы многолетней подготовки Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях высокого уровня.

Основными задачами реализации Программы является:

формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем.

Программа направлена на:

отбор одаренных детей;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

подготовку к освоению 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.

воспитание волевых, морально-стойких личностей.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней

спортивной подготовки и предполагает **решение следующих задач:**

привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;

развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;

формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею. Занятия по программе рассчитаны с 9 и до 18 лет.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение итоговой аттестации, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, хоккей, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов. В таблице 1 указаны сроки освоения Программы.

Сроки освоения программы

№	Этапы подготовки	Нормативный срок освоения
1	Этап начальной подготовки	Три года
2	Тренировочный этап	Начальная специализация Два года
		Углубленная специализация Три года
3	Этап спортивного совершенствования	До 2х лет

Срок обучения по Программе 9 лет.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Фок обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;

набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не

позднее 15 сентября текущего года, т.к. начинается спортивный сезон с осени.

Учебный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее - федеральные государственные требования)).

Многолетняя подготовка юных хоккеистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

этап начальной подготовки;

тренировочный этап (этап спортивной специализации), подразделяется на 2 раздела: начальная специализация и углубленная специализация.

Этап начальной подготовки - этап предварительной спортивной подготовки. Основные задачи:

выявление детей способных к занятиям по хоккею;

формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;

всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;

разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;

овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям

спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся. **Тренировочный этап** - этап спортивной специализации.

Основные задачи **этапа начальной специализации** 1-го и 2-го годов обучения:

воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;

овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;

разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;

освоение соревновательной деятельности.

Основные задачи **этапа углубленной специализации** 3-го, 4-го и 5-го годов обучения:

воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;

разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных приемов в игровых условиях;

освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;

совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Устанавливается определенная структура многолетней подготовки юных хоккеистов (табл. 2).

Основные показатели работы по хоккею - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по

выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступлений в соревнованиях.

Таблица 2

Структура системы многолетней подготовки. Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Наполняемость групп (чел)	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1-й год	9 лет	6	10-20	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2-й год		9	10-16	
	3-й год		9	10-16	
Тренировочный этап	4-й год	10 лет	12	8-14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП.
	5-й год		12	8-14	
	6-й год		16	6-12	
	7-й год		18	6-12	
	8-й год		18	6-10	
Совершенствование спортивного мастерства	9-й год		24	6-10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем.

1.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 изложен учебный план на 46 недель тренировочных занятий, рассчитан в академических часах.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Происходит:

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;
- повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Таблица 3

Учебный план расчета часов по этапам подготовки

Виды подготовки	ГНП до одного года	ГНП свыше одного года	ТГ до 2 лет	ТГ свыше 2 лет	ГССМ
Общая физическая	55	80	60	90	110
Специально-физическая	28	56	88	124	166
Избранный вид спорта					
<i>Техническая</i>	58	75	92	108	120
<i>Тактическая</i>	38	52	82	124	155
<i>Игровая</i>	33	44	82	140	198
<i>Соревновательная (игры)</i>	14	30	50	92	154
<i>Контрольные испытания</i>	8	12	14	24	33
Др. виды спорта и подвижные игры	14	21	28	42	58
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	248	370	496	744	994
Теория и методика физической культуры и спорта					
<i>Теоретическая</i>	28	44	56	84	110
Всего практики и теории	276	414	552	828	1104
Инструкторская и судейская практика	-	-	8	22	24
Восстановительные мероприятия	-	20	20	54	58
Самостоятельная работа обучающихся	10	18	22	24	27
ВСЕГО	286	452	602	928	1213

Таблица 4

**План распределения программного материала в годичном цикле для групп
начальной подготовки до одного года**

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физическая	55	8	8	8	3	2	1	5	6	4	-	5	5
Специально-физическая	28	2	2	3	3	4	3	3	3	3	-	-	2
Техническая	58	4	5	5	7	7	7	7	5	4	-	1	6
Тактическая	38	2	3	3	4	5	4	5	4	4	-	1	3
Игровая	33	5	4	2	2	4	2	2	2	4	-	2	4
Соревновательная	14	-	1	2	1	1	4	2	2	1	-	-	-
Контрольные испыт.	8	2	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-
Др. виды спорта	14	-	1	1	1	1	1	1	2	3	-	1	2
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	248	23	24	24	24	24	22	25	24	26	-	10	22
Теоретическая	28	4	3	2	2	2	2	3	2	2	-	2	4
Всего практика и теория	276	27	27	26	26	26	24	28	26	28	-	12	26
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся	10	-	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1
ВСЕГО	286	27	28	27	27	27	25	29	27	29	-	13	27

Таблица 5

**План распределения программного материала в годичном цикле для групп
начальной подготовки свыше одного года**

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физическая	80	11	7	5	5	5	4	5	6	7	-	13	12
Специально-физическая	56	7	7	6	7	5	4	4	4	7	-	-	5
Техническая	75	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	1	4
Тактическая	52	4	5	5	5	6	6	6	6	5	-	-	4
Игровая	44	4	4	2	4	4	4	6	6	4	-	2	4
Соревновательная (игры)	30	-	2	6	4	6	4	6	2	-	-	-	-
Контрольные испыт.	12	-	2	-	2	-	-	-	-	4	-	-	4
Др. виды спорта	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	2
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	370	34	37	34	37	36	32	37	34	37	-	17	35
Теоретическая	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2	6
Всего практика и теория	414	38	41	38	41	40	36	41	38	41	-	19	41
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2
Самостоятельная работа обучающихся	18	2	2	1	1	2	2	1	1	2		2	2
ВСЕГО	452	42	45	41	44	44	40	44	41	45	-	21	45

Таблица 6

**План распределения программного материала в годичном цикле для
тренировочных групп (групп начальной специализации) до 2-х лет**

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
		Периоды											
		Подготови- тельный	Соревновательный									Переходный	
Общая физическая	60	12	4	4	2	2	2	4	4	12	-	2	12
Специально-физическ.	88	10	10	10	6	8	6	10	6	12	-	2	8
Техническая	92	6	8	8	10	10	10	10	10	4	-	6	10
Тактическая	82	6	8	8	8	8	10	10	10	6	-	4	4
Игровая	82	6	8	8	10	10	8	8	8	6	-	4	6
Соревновательная	50	2	6	8	8	8	6	6	6		-	-	-
Контрольные тесты	14	-	2	-	4	-	-	-	-	4	-	-	4
Др. виды спорта	28	4	2	2	2	2	2	2	2	2		4	4
Всего часов соревн. и тренировочной нагрузки	496	46	48	48	50	48	44	50	46	46	-	22	48
Теоретическая	56	6	6	4	4	4	4	4	6	8	-	4	6
Всего практика и теория	552	52	54	52	54	52	48	54	52	54	-	26	54
Инструкторская и судейская практика	8	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	2
Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2
Самостоятельная работа обучающихся	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2
ВСЕГО	602	58	58	56	58	56	52	58	58	60	-	28	60

Таблица 7

**План распределения программного материала в годичном цикле для
тренировочных групп (углубленной специализации) свыше 2-х лет**

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
		Подготовительный		Соревновательный								Переходный	
Общая физическая	90	8	4	2	2	2	3	6	6	19	-	15	23
Специально-физическ.	124	10	10	14	14	14	12	14	12	14	-	-	10
Техническая	108	14	12	12	12	12	11	11	10	6	-	2	4
Тактическая	124	10	11	14	13	14	12	12	12	10	-	6	10
Игровая	140	14	12	14	12	14	12	16	16	12	-	6	12
Соревновательная	92	8	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	-
Контрольные тесты	24		6	-	6	-	-	-	-	6	-	-	6
Др. виды спорта	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4		2	4
Всего часов соревн. и тренировочной нагрузки	744	68	71	72	75	72	66	75	72	71	-	33	69
Теоретическая	84	10	10	6	6	6	6	6	6	10	-	6	12
Всего практика и теория	828	78	81	78	81	78	72	81	78	81	-	39	81
Инструкторская и судейская практика	22	4	2	2	4	2	2	-	2	4	-	-	-
Восстановительные мероприятия	54	6	6	4	4	4	6	6	4	-	-	6	8
Самостоятельная работа обучающихся	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2		4	2
ВСЕГО	928	84	91	86	91	86	82	89	86	87	-	49	91

Таблица 8

План распределения программного материала в годичном цикле для групп совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
		Подготовительный			Соревновательный						Переходный		
Общая физическая	110	15	10	4	3	8	8	10	8	7	-	16	21
Специально-физическ.	166	16	18	20	18	16	16	18	18	16	-	-	10
Техническая	120	10	14	14	14	12	12	12	12	12	-	2	6
Тактическая	155	12	14	16	16	16	16	16	16	15	-	8	10
Игровая	198	18	20	20	18	18	18	18	20	16	-	12	20
Соревновательная	154	10	14	16	16	20	20	16	16	16	-	-	10
Контрольные тесты	33	6	-	-	9	-	-	-	-	10	-	-	8
Др. виды спорта	58	4	6	6	4	4	4	6	6	6		6	6
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	994	91	96	96	98	94	94	96	96	98	-	44	91
Теоретическая	110	15	10	10	10	8	8	8	8	8	-	8	17
Всего практика и теория	1104	106	106	106	108	102	102	104	104	106	-	52	108
Инструкторская и судейская практика	24	4	4	2	4	2	2	-	2	4	-	-	-
Восстановительные мероприятия	58	8	6	6	4	4	6	6	4	-	-	6	8
Самостоятельная работа обучающихся	27	2	3	2	3	2	2	2	2	3		3	3
ВСЕГО	1213	120	119	116	119	110	112	112	112	113	-	61	119

Планирование имеет конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На тренировочном этапе годичный цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На тренировочном этапе до двух лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На тренировочном этапе свыше двух лет решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды и планируется исходя из сроков проведения основных соревнований сезона. На данном этапе, наряду с увеличением общего количества часов, отведенных на тренировочные занятия, повышается объем специальных тренировочных нагрузок и больше времени уделяется на восстановительные мероприятия.

Подготовительный период

Подготовительному периоду тренировок всегда следует уделять большое внимание.

Задачи подготовительного периода:

- приобретение и дальнейшее углубление общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта;
- развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;

- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

Соревновательный период

Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов. В младшем возрасте установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы.

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- 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 и недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости.

В 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 ситуациях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Переходный период

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечение активного отдыха занимающихся, лечение травм;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Простейшие висы, упоры. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках.

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

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

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

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

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по хоккею);

теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;

общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;

избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;

другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

-самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое

определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

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.

Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (октябрь) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В ноябре - январе - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1 -м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей. В них

просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и сторону увеличения специальной физической, тактической, технической и соревновательной.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет: содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности в процессе реализации программы; объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки); тренировочные сборы; участие в соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Успешная подготовка хоккеистов высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Планирование является необходимым условием для решения задач. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в

соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с тренировочной группы 12-13 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

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.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 12 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Требования в современном хоккее настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Программа:

1)содержит следующие предметные области:теория и методика физической культуры и спорта;физическая подготовка;избранный вид спорта;специальная физическая подготовка.

2)учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные

-циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

-постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;

-большой объем соревновательной деятельности.

2.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Физическая культура и спорт в России.

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 как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

3. Этапы развития отечественного 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.

4. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

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.

5. Травматизм в спорте и его профилактика.

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.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок; основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

6. Управление подготовкой хоккеистов.

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

7. Основы техники и технической подготовки.

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

8. Основы тактики и тактической подготовки.

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

9. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины,

влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

10. Морально-волевая подготовка

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

11. Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием тренировочного процесса. Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

12. Правила игры, организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления

игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

13. Установка перед игроками и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

14. Места занятий, оборудование, инвентарь

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

2.1.2. 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, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки (табл. 4).

Таблица 4

Упражнения по общей физической подготовке

1. Строевые и порядковые упражнения.	Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестройки: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.
2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. 2.1. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.
2.2. Упражнения для ног.	Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.
2.3. Упражнения для шеи и туловища.	Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, 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.
3. Упражнения для развития физических качеств. 3.1. Упражнения для развития силовых качеств.	Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля.
3.2. Упражнения для развития скоростных качеств.	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

3.3. Упражнения для развития скоро-силовых качеств.	Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.
3.4. Упражнения для развития координационных качеств.	Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, 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.
3.5. Упражнения для развития гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.
3.6. Упражнения для развития общей выносливости	Бег с равномерной и переменной интенсивностью 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.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы (табл. 5).

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.

Основными средствами специальной физической подготовки являются

специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Таблица 5

Упражнения по специальной физической подготовке

<p>1. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств</p>	<p>Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение -партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.</p>
<p>2. Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса</p>	<p>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).</p>
<p>3. Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности</p>	<p>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.</p>
<p>4. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных).</p>	<p>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</p>

<p>5. Упражнения для развития специальных координационных качеств.</p>	<p>Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.</p> <p>Акробатические упражнения: кувьрки вперед, назад, в стороны.</p> <p>С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>6. Упражнения для развития гибкости.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.</p>
<p>7. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.</p>	<p>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 энергообеспечения.</p> <p>В качестве основных упражнений используют разные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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*ЧСС195-210 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.

2.1.3. Избранный вид спорта 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. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов. Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный.

Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок.

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблицах 6, 7. Знаком «+» отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

Таблица 6

Техническая подготовка для всех этапов.

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебные группы							
		НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-4	ТГ-5	ТГ-6	ТГ-7	ТГ-8
1	Бег скользящими шагами	+	+	+					
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+							

7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+					
9	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Силовая обводка				+	+	+	+	+
12	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+	+	+	+		
14	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+
17	Финт — ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+	+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока -идущей шайбы				+	+	+	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+		+		+	+	+	+
30	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом			+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+	+	+	+	+
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			+	+	+	+	+	+

2.1.4. Психологическая подготовка

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

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

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

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

Формирование спортивного коллектива. Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые

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

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

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

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

действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

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

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

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

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

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

процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

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

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в 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 учебно-тренировочных играх.

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации астенических эмоций следует:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации

Программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий по хоккею.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по хоккею допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20⁰;
- потертости ног при неправильной подгонке хоккейных ботинок;
- травмы при ненадежном креплении коньков к обуви; неправильном подборе клюшки,
- травмы при падении во время проведения занятий.

1.4. При проведении занятий по хоккею должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности хоккейного

инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Занятия на льду хоккейной площадки необходимо проводить, в спортивной одежде и спортивной обуви предназначенной для хоккеиста с использованием защитных средств.

2.2. Тренер-преподаватель должен проверить готовность раздевалки и залитый лед хоккейной площадки на наличие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2.4. Проверить исправность хоккейного инвентаря (коньки с обувью, клюшки).

2.5. Вход на лед хоккейной площадки разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнять упражнения на льду и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя,

3.2. Не выполнять упражнения при неисправном инвентаре.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю, о первых же признаках обморожения, травм и прочих случаях.

3.5. Во избежание потертостей ног не одевать тесную или слишком свободную обувь.

3.6. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче хоккейного снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения покинуть хоккейную коробку,

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Привести в порядок весь инвентарь, проверить их исправность.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, форму, проверить противопожарное состояние на хоккейной коробке и в раздевалке.

5.3. Снять спортивную одежду, обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Планирование учебных занятий в период пребывания юных хоккеистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебной работы является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х академических часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах (1, 2, 3 годов обучения) - 3-х часов;
- в тренировочных группах 4, 5 годов обучения и в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует выполнения спортивного разряда.

По итогам приемных экзаменов на отделение хоккей в группы начальной подготовки зачисляются обучающиеся, минимальный возраст которых достиг 9 лет (табл. 8).

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

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

В таблицах 9 представлены нормативы для зачисления спортсменов на тренировочный этап.

Таблица 9

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м старт с места, сек	не более 5,2	не более 6,0
	Бег на коньках на 30 м, сек	не более 5,6	не более 6,2
	Бег на 400 м, сек	не более 74,0	не более 94,0

Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса, количество раз	не менее 10	не менее 7
	Пятикратный прыжок в длину, м	не менее 8,0	не менее 7,0
	Подтягивание на перекладине, количество раз	не менее 8	не менее 6
Выносливость	Бег 3000 м	без учета времени	без учета времени
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 x 9 м, сек	не более 16,4	не более 17,5
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед, сек	не более 27,0	не более 32,0
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

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

Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Цель контроля - обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы. Утверждение контрольных нормативов определяются педагогическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора.

3.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Осуществляется в форме тестирования: выполнение нормативов по ОФП, СФП и нормативов по технике.

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для обучающихся при выполнении упражнений. Результаты тестирования оформляются протоколом.

Методические рекомендации по выполнению тестов для групп начальной подготовки

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

Бег на коньках 20 м. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений).

Выполнение. Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние 20 метров, 30 метров. Оценивается время, сек.

Прыжок в длину с места. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств нижних конечностей хоккеиста.

Выполнение. Спортсмен встает на стартовую линию, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Измеряется расстояние, которое прыгнул спортсмен. Дается три попытки, фиксируется лучшая.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Тест определяет силу рук хоккеистов.

Выполнение. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола; затем руки снова полностью выпрямить.

Бег на коньках на 20 м спиной вперед. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время прохождения, сек.

Выполнение. Испытуемый стартует с линии ворот и слаломным путем обегает 5 стоек (как показано на рисунке). Прежде чем дать сигнал старта, надо убедиться, что коньки и клюшка игрока находятся за линией старта, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.

Слаломный бег на коньках с ведением шайбы. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания.

Выполнение. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат теста аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы. Если стойка при касании ее игроком падает, ее необходимо сразу поставить на место.

Челночный бег 4 x 9 м. Тест проводится для оценки координационных способностей спортсмена. Тест проводится в зале.

Выполнение. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая до отметки 9 м, где касается рукой линии и повторяет рывок в обратном направлении до линии старта, таким образом, пробегает 9-метровый отрезок 4 раза. Выполняются две попытки. Оценивается по времени, сек.

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

Выполнение. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает

хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время, сек.

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

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

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

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

Приседание со штангой с весом 100% собственного веса. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног.

Выполнение. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

Пятикратный прыжок в длину. Тест определяет уровень скоростно-силовых качеств.

Выполнение. Испытуемый встает к линии старта, не наступая на нее. Толчком двух ног (со старта) выполняет прыжки с одной ноги на другую и, таким образом, совершив пять прыжков, приземляется на обе ноги (не касаясь руками пола позади себя). Измеряется расстояние от края стартовой линии до точки, где испытуемый коснулся пола. Дается две попытки.

Подтягивание на перекладине. Тест определяет силу рук хоккеистов.

Выполнение. Испытуемый берется за перекладину хватом сверху, руки полностью выпрямлены и за счет силы лок, не рывком, подтягивается до тех

пор, пока подбородок не окажется над перекладиной, и возвращается в исходное положение.

Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест определяет технику передвижения на коньках. Между линией ворот и синей линией через точку вбрасывания устанавливаются 4 стойки на расстоянии 6 метров одна от другой. От стойки, стоящей на линии ворот, на расстоянии 3 метров вправо и влево устанавливается еще две стойки.

Выполнение. Испытуемый стартует от линии ворот, бежит до синей линии, тормозит, возвращается назад, выполняет слаломное обегание 4 стоек вперед и назад, завершая упражнение гладким бегом от линии ворот до синей линии, тормозит и возвращается назад к линии финиша. Если испытуемый падает, тест останавливается. При второй попытке выполнение теста продолжается даже при падении испытуемого.

Слаломный бег на коньках с ведением шайбы. Тест определяет технику передвижения на коньках и техники владения клюшкой.

Выполнение. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат теста аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы.

Бег на коньках 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. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста, сек.

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

Челночный бег на коньках 5 x 54 м. Тест направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками.

Выполнение. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот, сек.

Броски шайбы в ворота. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Выполняется с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается количество попаданий в заданный квадрат. Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точность бросков шайбы в цель. Тест определяет точность при выполнении бросков шайбы в цель. Дощатый щит размером 122 см x 183 см при помощи крюков навешивается на хоккейные ворота. На лицевой (гладкой) поверхности щита нарисованы три концентрических круга радиусом 20 см, 40 см и 60 см (ширина линии 3 см). в 7 метрах от линии ворот на лед наносится линия длиной 1 метр, а в 1 метре от нее - вторая, такая же линия, на которую устанавливается 10 шайб.

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

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

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

3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам

ПОДГОТОВКИ

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Требования к результатам реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта хоккей;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

Успешное прохождение аттестации и выполнение первого спортивного разряда дают основание для перевода обучающихся, для дальнейшего обучения, по программе спортивной подготовки (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

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

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

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

Выпускник спортивной школы получает звание «Судья по спорту» в случае сдачи экзамена по теории и практике. Присвоение званий производится приказом уполномоченного органа.

5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

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 тренировочных занятий, 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, 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 различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, 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 (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечных системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

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

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психологическое 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 имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы встречи с интересными людьми.

К гигиеническим средствам восстановления относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

6. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающегося - метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает как активная творческая личность, как созидатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности. Активность личности обучающегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, само мобилизации и самоконтроле, оценке результатов. Самостоятельная работа обучающегося требует интенсивного мышления, решения различных познавательных задач, ведения записей, осмысливания и запоминания учебной и другой информации. Самостоятельная работа обучающегося имеет большое разностороннее значение: это существенный фактор теоретической и практической подготовки обучающегося к предстоящей деятельности, формирования необходимых знаний, навыков, умений, нравственных и психологических качеств.

Самостоятельная работа обучающегося, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься);
- просмотр аудио- ,видеоматериалов;
- выполнение индивидуального задания тренера;
- посещение спортивных мероприятий.

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- 1) Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
- 2) Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. № 730.
- 3) Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. №731.
- 4) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденный приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 49.
- 5) Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
- 6) Современная система спортивной подготовки под ред.Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М., 1995.
- 7) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт всероссийской федерации хоккея [Электронный ресурс]. URL: <http://fhr.ru/main/>;

2. Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс].
URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Персональный компьютер;
2. Телевизор.

