**Государственное автономное учреждение дополнительного образования Свердловский области спортивная школа по хоккею «Хризотил»**

**Общеразвивающая программа**

**по виду спорта «хоккей» для спортивно-оздоровительных**

**групп**

**Срок реализации программы**: 3 года

**Составители:**

Сафронов В.В., тренер-преподаватель, высшая к.к.

Золина О.В., инструктор-методист

Асбест

2023г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Современный уровень спортивных достижений требует организации многолетней подготовки хоккеистов, отбора особо одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Реалии сегодняшней соревновательной практики таковы, что свои первые официальные старты юные хоккеисты принимают в 8 лет. На эти соревнования спортсмены должны выйти, уже имея спортивную практику, что само собой подразумевает определенный уровень общей и специальной физической подготовленности, сформированности технических и тактических навыков. Это становится возможным только при условии раннего начала обучения основам игры в хоккей. Таким образом, возникает необходимость организации предварительной подготовки детей возраста 5-7 лет к овладению умениями и навыками, требуемыми программой спортивной подготовки с учетом Федерального стандарта по виду спорта «Хоккей».

Программа предназначена для ГАУ ДО СО СШ по хоккею «Хризотил» разработана на основе нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы спортивных школ.

Программа по своей структуре и содержанию представляет собой методику реализации содержания общеразвивающей программы с учетом запросов и потребностей, возрастных особенностей занимающихся, участвующих в реализации данной программы, особенностей организации и формирования групп детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов подготовки и воспитания.

Программа рассчитана на подготовку детей в возрасте 5-7 лет:

1-й год – 5 лет

2-й год – 6 лет

3-й год – 7 лет

Результатом общеразвивающей деятельности нашей спортивной школы является формирование у занимающихся универсальных спортивных действий (личностных, регулятивных, коммуникативных).

Рассматривая результат тренировочного процесса с точки зрения формирования универсальных спортивных действий, освоение способов двигательной деятельности, выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей  физического развития, занятие хоккеем помогает сформировать:

- **личностные универсальные действия** - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни, основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.

- **регулятивные универсальные действия** - умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение  необходимых коррективов.

- **коммуникативные учебные действия** - взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация, что особенно важно в командных видах спорта. Это способствует адаптации, развитию самооценки, умения планировать свою деятельность, выбирать и использовать эффективные, адекватные ситуации для решения поставленных задач.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена для группы предварительной подготовки, возраст занимающихся в которых 5-7 лет. Кроме того, данная программа направлена на оказание помощи и самим тренерам в повышении их квалификации. Ведь именно они, как никто другой, призваны сыграть важнейшую роль в реализации основной программы «Хоккей с шайбой» в глобальном масштабе. От того, как качественно будут развиты умения и навыки у юных хоккеистов, зависит их дальнейшее совершенствование.

Структурно программа состоит из двух основных частей (нормативной и методической) и следующих разделов:

• пояснительная записка;

• организационно-методические указания;

• тренировочный план и план-схема годичного цикла;

• контрольно-нормативные требования;

• программный материал для практических занятий;

• воспитательная работа;

• психологическая подготовка;

• теоретическая подготовка;

• восстановительные мероприятия;

• комплексный контроль;

Материал по физической и технико-тактической подготовке представлен в программе для конкретного года подготовки. Приводятся примеры объединения упражнений и тренировочные задания.

Цель данной программы состоит в том, чтобы научить детей в возрасте 5-7 лет фундаментальным хоккейным навыкам, приемам и умениям в увлекательной атмосфере живого интереса к освоению нового для них вида физической активности.

Основными **задачами** подготовки на данном этапе являются:

* выявление детей способных к занятиям по хоккею;
* формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
* всестороннее гармоничное развитие двигательных 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.

**Формы и режим занятий.**

Программа рассчитана на подготовку занимающихся в спортивно-оздоровительной группе с элементами хоккея.

Учебный материал представлен по видам подготовки:

Теоретическая подготовка.

Практическая подготовка.

**-** общая физическая подготовка

- специальная физическая подготовка

- специальная техническая подготовка

Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные и модельные.

Занятия по хоккею проводятся:

46 недель в год

В группе СО - 6 раз в неделю

Продолжительность занятия – 1 час (60 минут)

Общее количество часов – 276

Форма организации занятий – тренировочное занятие

Состав группы – 10-30 человек

Возраст – 5-7 лет

Срок реализации программы по хоккею с шайбой три года.

**Занимающиеся при завершении спортивно-оздоровительного этапа подготовки**

***1) должны знать:***

- основные элементы хоккея,

 - различные двигательные действия, необходимые в жизни человека (бег, прыжки, лазание, плавание и др.), в том числе базовые для последующих занятий хоккеем;

 - спортивный режим (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

***2) должны уметь:***

- пользоваться инвентарём серийного производства,

- выполнять простейшие элементы хоккея. Передвижения, простейшие модификации согласно программе;

***3) должны применять:***

- средства ОФП для всестороннего физического развития.

**Ожидаемые результаты.**

1. Устойчивый интерес к занятиям хоккеем.

2. Гармоничное развитие, овладение основными элементами хоккея.

3. Выполнение переводных и контрольных нормативов.

**Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы.**

В процессе тренировок предполагаются следующие формы контроля:

- педагогический контроль (текущий, этапный);

- визуальный;

- медицинский.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Программа спортивной подготовки по хоккею (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», стандартом качества предоставления государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» и Уставом ГАУ ДО СО СШ по хоккею «Хризотил».

В основу программы положены нормативные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой), современные научные и методические разработки по хоккею отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Спортивно-оздоровительный этап.** К занятиям на этом этапе допускаются дети дошкольного и младшего школьного возраста, имеющие медицинские справки, содержащие заключение о состоянии здоровья. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основных элементов хоккея.

В данной программе учитывается то, что юному хоккеисту в процессе обучения и совершенствования техники хоккея предстоит преодолеть очень большое количество сбивающих факторов. Прежде всего, он учится и играет в новой среде – на льду и на коньках. Все технические приемы он выполняет с клюшкой в руках. Этой клюшкой он должен выполнять большое количество технических действий: бросков и остановок шайбы, ведений, передач и приемов шайбы, обманных движений (финтов), сохраняя шайбу в силовом единоборстве и т.д. Также надо учитывать, что ребенок выполняет все это в защитном снаряжении, которое весит не один килограмм. Особенно, на весь процесс подготовки и совершенствования, оказывают два наиболее важных сбивающих фактора – это время и пространство. Нужно все делать быстро, в ограниченном пространстве и постоянном единоборстве. Все эти факторы требуют от тренеров соблюдения главных дидактических принципов обучения: «от простого к сложному» и «от известного к неизвестному».

*Таблица 1*

Режим учебно-тренировочной работы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Возраст | миним-й количественный состав группы | оптим-й(рекомендуемый количественный состав группы | макс-й количественный состав группы | Кол-вочасов |
| Спортивно-оздоровительный | 5-7 лет | 10 | 15-20 | 30 | 6 |

*Таблица 2*

**С**оотношение видов подготовки по годам обучения(%)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Общая физическая | Специальная физическая |  Техническая |  Тактическая |  Игровая |  Теория | Контрольныеиспытания | Всего |
| Спортивно-оздоровительный | 5 лет | 50 | 12 | 29 | 1 | 5 | 2 | 1 | 100 |
| 6 лет | 48 | 13 | 30 | 1 | 5 | 2 | 1 |
| 7 лет | 47 | 13 | 30 | 1 | 6 | 2 | 1 |

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам подготовки и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам подготовки, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

• формирование у детей интереса к спорту и хоккею;

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

• овладение основными элементами хоккея.

 *Таблица 3*

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды**

**развития двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели физических качеств** | **Возраст (лет)** |
| **5** | **6** | **7** |
| Рост |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |
| Сила |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  |  | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |
| Гибкость | + | + | + |
| Координационные способности | + |  |  |
| Равновесие | + | + | + |

* 1. ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Тренировочный план строится с расчетом на 46 недель занятий для спортивно-оздоровительных групп (5-7 лет) непосредственно в условиях спортивной школы.

*Таблица 4*

 **План тренировочных занятий в СШ (ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Группы** **СО** |
| **Теоретическая** | 6 |
| Общая физическая | 139 |
| Специально-физическая | 33 |
| Техническая | 79 |
| Тактическая | 3 |
| Игровая | 13 |
| **Восстановительные мероприятия** | вне сетки часов |
| **Контрольные испытания (мониторинг освоения программы)** | 3 |
| **ВСЕГО часов** | **276** |

* 1. 2.3. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

При составлении плана-графика на год для групп СО (5-7 лет) автор программы опирался на анализ и обобщение опыта проведения тренировочного процесса в СШ, и столкнулся с проблемой отсутствия единого представления о проведении тренировочного процесса с этим контингентом.

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение тренировочного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Тренировочный процесс целесообразно начинать с июля и заканчивать в мае.

В июле и августе преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основными навыками и элементами хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки.

*Таблица 5*

План-график распределения

 программного материала в годичном цикле

 для спортивно-оздоровительных групп 1-го года подготовки (ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Видыподготовки | Кол. (ч) | месяцы |
| 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| Общаяфизическая | 146 | 11 | 16 | 16 | 14 | 14 | 10 | 10 | 10 | 14 | 16 | 15 |  |
| Спец.физическая | 27 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |  |
| Техническая | 84 | 3 | 8 | 7 | 10 | 8 | 10 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 |  |
| Тактическая | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Игровая | 10 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |
| Контрольныеиспытания (мониторинг освоения программы) | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |
| Всего часов тренировочные нагрузки | 270 | 16 | 26 | 26 | 25 | 25 | 25 | 24 | 25 | 25 | 26 | 26 |  |
| Теоретическая | 6 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| ВСЕГО | 276 | 17 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 |  |

*Таблица 6*

План-график распределения

 программного материала в годичном цикле

 для спортивно-оздоровительных групп 2-го года подготовки (ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Видыподготовки | Кол. (ч) | месяцы |
| 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| Общаяфизическая | 146 | 11 | 16 | 16 | 14 | 14 | 10 | 10 | 10 | 14 | 16 | 15 |  |
| Спец.физическая | 27 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |  |
| Техническая | 84 | 3 | 8 | 7 | 10 | 8 | 10 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 |  |
| Тактическая | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Игровая | 10 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |
| Контрольныеиспытания(мониторинг освоения программы) | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |
| Всего часов тренировочные нагрузки | 270 | 16 | 26 | 26 | 25 | 25 | 25 | 24 | 25 | 25 | 26 | 26 |  |
| Теоретическая | 6 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| ВСЕГО | 276 | 17 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 |  |

*Таблица 7*

План-график распределения

программного материала в годичном цикле

для спортивно-оздоровительных групп 3-ого года подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Видыподготовки | Кол. (ч) | месяцы |
| 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| Общаяфизическая | 136 | 10 | 14 | 14 | 13 | 13 | 10 | 10 | 10 | 13 | 14 | 15 |  |
| Спец.физическая | 35 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |  |
| Техническая | 80 | 3 | 7 | 7 | 8 | 8 |  | 8 | 9 | 7 | 7 | 7 |  |
| Тактическая | 3 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Игровая | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |
| Контрольныеиспытания(мониторинг освоения программы) | 3 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| Всего часов тренировочной нагрузки | 270 | 15 | 26 | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 25 | 26 |  |
| Теоретическая | 6 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 2 | 1 |  |  |
| ВСЕГО | 276 | 16 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |  |

2.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

При формировании этого раздела программы мы исходили из специфики хоккея, структуры соревновательной деятельности хоккеистов, задач, стоящих перед этапами и возрастными особенностями юных хоккеистов в соответствии с тренировочным планом. Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков.

Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической.

**2.4.1. Физическая подготовка**

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

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

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

**Общеподготовительные упражнения**

**1. Строевые и порядковые упражнения.**

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

**2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.**

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

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

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине 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.**

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

Упражнения из других видов спорта: борьба, езда на велосипеде, баскетбол, футбол.

*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. Бег на короткие дистанции (20-60 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения: прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину, многоскоки, трехкратный прыжок 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 мяча. Упражнение со скакалками.

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

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. 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 или эспандера, которые помогают увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800 м. Ходьба на лыжах - 1 км. Езда на велосипеде. Спортивные игры – преимущественно: гандбол, футбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

***Специально-подготовительные упражнения***

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

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

 2) скоростные; 4) специальная (скоростная) выносливость;

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

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств* мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. 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.

*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.

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

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. 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.

**2.4.2. 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 табл. 8,9 и 10 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

*Таблица 8*

**Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Приемы техники хоккея** | **Спортивно-****оздоровительный этап** |
| **Год обучения** |
| **1-й** | **2-й****+****+****+****+****+** | **3-й** |
| 1. | Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке | **+** |  |  |
| 2. | Основная стойка (посадка) хоккеиста | **+** |  |  |
| 3. | Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул | **+** |  |  |
| 4. | Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой | **+** |  |  |
| 5. | Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот | **+** | **+** | **+** |
| 6. | Бег скользящими шагами | **+** | **+** | **+** |
| 7. | Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда | **+** | **+** |  |
| 8. | Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) | **+** | **+** | **+** |
| 9. | Повороты по дуге переступанием двух ног | **+** | **+** | **+** |
| 10. | Торможения полуплугом и плугом | **+** | **+** | **+** |
| 11. | Старт с места лицом вперед | **+** | **+** | **+** |
| 12. | Бег короткими шагами |  | **+** | **+** |
| 13. | Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах |  | **+** | **+** |
| 14. | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда |  | **+** | **+** |
| 15. | Бег спиной вперед переступанием ногами |  | **+** | **+** |

*Таблица 9*

**Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Приемы техники хоккея** | **Спортивно-****оздоровительный этап** |
| Год обучения |
|  |  | **1-й** | **2-й**++++++ | **3-й** |
| 1. | Основная стойка хоккеиста | + | + | + |
| 2. | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий | + | + | + |
| 3. | Ведение шайбы на месте | + | + | + |
| 4. | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу |  | + | + |
| 5. | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы |  | + | + |
| 6. | Ведение шайбы дозированными толчками вперед |  | + | + |
| 7. | Обводка соперника на месте и в движении |  | + | + |
| 8. | Длинная обводка |  | + | + |
| 9. | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) | + | + | + |
| 10. | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) |  | + | + |
| 11. | Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы |  | + | + |
| 12. | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем | + | + | + |
| 13. | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания |  | + | + |

*Таблица 10*

**Техническая подготовка. Техника игры вратаря.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Приемы техники хоккея** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| **Год обучения** |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| 1. | Обучение основной стойке вратаря |  | + | + |
| 2. | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому |  | + | + |
| 3. | Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) |  | + | + |
| 4. | Т-образное скольжение (вправо, влево) |  | + | + |
| 5. | Передвижение вперед выпадами |  | + | + |
| 6. | Торможение на параллельных коньках |  | + | + |
| 7. | Передвижения короткими шагами |  |  | + |
| 8. | Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря |  |  | + |
| 9. | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями |  | + | + |
| 10. | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте |  | + | + |
| 11. | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках |  |  | + |
| 12. | Ловля шайбы ловушкой в шпагате |  |  |  |
| 13. | Ловля шайбы на блин |  |  |  |
| 14. | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени |  |  | + |
| 15. | Отбивание шайбы блином стоя на месте |  | + | + |
| 16. | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках |  |  | + |
| 17. | Отбивание шайбы щитком в низкой стойке (вправо,влево) |  | + | + |
| 18. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно,два колено |  | + | + |
| 19. | Прижимания шайбы туловищем и ловушкой |  |  | + |
| 20. | Остановка шайбы клюшкой у борта |  |  | + |

**2.4.3. Тактическая подготовка**

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовкой юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В табл. 11,12, представлены средства подготовки и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам подготовки.

*Таблица 11*

**Тактическая подготовка игрока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Приемы тактики хоккея** | **Год подготовки** |
|  |  | **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| **Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных тактических действий** |
| 1. | Скоростное маневрирование и выбор позиции |  | **+** | **+** |
| 2. | Отбор шайбы перехватом |  | **+** | **+** |
| 3. | Отбор шайбы клюшкой |  | **+** | **+** |
| **Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия** |
| 1. | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем |  | **+** | + |
| **Групповые атакующие действия** |
| 1. | Передачи шайбы — короткие, средние, длинные | **+** | **+** | + |
| 2. | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место |  | + | + |

*Таблица 12*

**Тактическая подготовка вратаря**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Приемы тактики хоккея** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| **Год подготовки** |
| **1-й** | **2-й** | **3-й**+ |
| 1. | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) | - | - | + |
| 2. | Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника |  |  | + |
| 3. | Прижимание шайбы |  | + | + |
| 4. | Перехват и остановка шайбы |  | + | + |
| 5. | Выбрасывание шайбы |  | + | + |

**3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Таблица 13*

 **План по теоретической подготовке (ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Название тем теоретической подготовки** | Спортивно-оздоровительный этап  |
| Год подготовки 1-3й |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 1 |
| 2. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 |
| 3. | Этапы развития отечественного хоккея | 1 |
| 4. | Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте | 1 |
| 5. | Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания | 1 |
| 6. | Травматизм в спорте и его профилактика | 1 |
|  | **ИТОГО** | **6** |

*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.

*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.

*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.

*Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания*

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

*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 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 (качестве) мест занятий, оборудования и инвентаря).

**4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется па общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному спортивному мероприятию.

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 (прыжки в движении на коньках). Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

*Выдержка и самообладание*

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

*Инициативность и дисциплинированность*

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

*Дисциплинированность* выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе учебно-тренировочных занятий - 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 (3-й год подготовки).

*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 (3-й год подготовки).

*РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ*

Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в тренировочных играх (3-й год подготовки).

*РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ*

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

• использовать на тренировках музыкальное сопровождение;

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

*ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов.

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.

**5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

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

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

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

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

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

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

• торжественный прием вновь поступивших;

• проводы выпускников;

• просмотр соревнований и их обсуждение

• регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;

• проведение праздников;

• встречи со знаменитыми людьми;

• тематические диспуты и беседы;

• экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;

• трудовые сборы и субботники;

• оформление стендов и газет.

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

**6. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля:

этапный, текущий и оперативный.

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

В программу этапного контроля входят:

• врачебные обследования;

• антропометрические обследования;

• тестирование уровня физической подготовленности;

• тестирование технико-тактической подготовленности;

• расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;

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

• объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

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

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает два основные раздела.

1. Мониторинг уровня подготовленности хоккеистов при переводе с одного этапа подготовки на другой.

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

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

**Оценка и контроль тренировочной деятельности**

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

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

К показателям объема следует отнести количество:

• тренировочных дней;

• тренировочных занятий;

• часов, затраченных на тренировочные занятия.

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки при переводе в группах спортивно-оздоровительного этапа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| СОГ-1 | СОГ-2 |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта | с | не более |
| 7,2 | 6,9 |
| 2 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 115 | 125 |
| 3 | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее |
| 10 | 13 |
| 4 | Челночный бег 4х9м | с | не более |
| 12,8 | 12,2 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее |
| 15 | 20 |
| 6 | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более |
| 21,0 | 19,0 |
| 7 | Бег на коньках лицом вперед 36 м | с | не более |
| 8,5 | 8,0 |
| 8 | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более |
| 14,8 | 14,1 |
| 9 | Бег по кругу 180м | с | не более |
|  |  |  | 31,0 | 29,0 |

**БЛОКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ**

**ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ**

**При обучении разновидностям конькобежной подготовки обратить внимание:**

1.При беге перебежками по кругу, по прямой скользящим:

- толчковая нога выпрямляется

- спина прямая

- движение туловища по горизонтальной прямой (исключить движение вверх-вниз)

2. При старте:

- носки коньков разведены

- первые 3-4 шага короткие и быстрые

- наклон туловища вперед

3. При выполнении виража:

- пружинящий полуприсед

- поворот плеча вперед

- коньки параллельны

4. При движении спиной вперед:

- стойка задняя, вес тела на полном лезвии, спина прямая

**При обучении ведению шайбы и обводе:**

1. Работа кистей рук

2. Не смотреть на шайбу

3. Свободное движение нижней руки по рукоятке для изменения хвата

4. При выполнении виража и поворота на 3600 в удобную сторону руки расположить скрестно

5. Исключить наклон к шайбе, спину держать прямо

6. При беге по кругу и на вираже – разворот плеч внутрь круга

**Стойки**

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| Основная стойка хоккеиста (О.С.) | Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, спина прямая |
| О.С. – ноги врозь (буква V) | Для начала движения |
| О.С. – Т-образно коньки | Для старта и скольжения на одной  |
| Широкая стойка | Для ведения шайбы |
| Задняя стойка | Вес тела на пятки |
| Задняя стойка, соединив носки коньков (^) | Для движения спиной и скольжения на одной спиной вперед |
| О.С. – поворот (плечо, руку вперед) | Для выполнения поворота, виража |

**Спортивно-оздоровительный этап первого года подготовки**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте (развитие равновесия, ловкости, координации)

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| Руки вперед, в стороны, вверх | Спина прямая |
| Наклоны вперед, в стороны | Руками до коньков, ноги прямые |
| Повороты  | Руки в замок перед грудью |
| Вращение руками | С увеличением амплитуды вращения |
| Ходьба на месте, поднимая колено | Движение рук вперед-назад |
| Равновесие на одной, другая:- согнута в колене- прямая вперед- прямая в сторону- прямая назад- махом вперед-назад- махом в сторону-скрестно | Стоя на полном лезвии конькаСтоя на одной |
| Равновесие на двух- приседания- на носках- на пятках стойка на носках- повороты- носки коньков вместе-врозь- наклон коньков влево-вправо- перенос веса тела с одной на другую в широкой стойке | Спина прямаяКоньки вместеКоньки параллельноПрисед на одной, другая выпрямленаСпина прямая |

По мере усвоения упражнений на месте переход к выполнению в движении.

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| **Ходьба (переход на бег)** |  |
| Высоко поднимая колено с вращением (поворот) | Поворот на 3600 в шаге (5-6 шагов) |
| Приставным шагом | Сохранять О.С. хоккеиста |
| Скрестным шагом | Поднимать колено |
| Носки врозь | Смотреть вперед |
| **Прыжки на месте** |  |
| Из полуприседа | С полным выпрямлением ног |
| Ноги вместе-врозь | Спина прямая |
| С поворотом влево-вправо | Ноги вместе |
| На двух в стороны, вперед, назад | Ноги вместе |
| С одной на другую | В широкой стойке |
| На одной | Работа стопой |
| Ноги врозь-скрестно | Спина прямая |

Конькобежная подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| Скольжение с отталкиванием и переносом веса тела с одной на другую | Толчковая выпрямляется в сторону |
| Скольжение на прокате: на двух, на одной, в полуприседе | Смотреть вперед, спина прямая |
| Толкаясь одной полукругом, в сторону, другая согнута в колене – движется прямо по линии | Толчковая выпрямляется в сторону |
| Толкаясь одной, коньки образуют букву Т | Толчковая выпрямляется назад |
| «Фонарики» лицом и спиной вперед без приседания | Соединить носки коньков (пятки-спиной) |
| «Фонарики», выполняя полуприсед | Лицом, спиной |
| Короткая змейка | Коньки вместе |
| Широкая змейка, выполняя полуприсед во время поворота | Левый поворот – правое плечо вперед |
| Торможение полуплугом, плугом | Коньки образуют букву V |
| Скрестный шаг при движении по прямой лицом, спиной | Ногу, согнутую в колене, отрываем ото льда и ставим вперед |
| Разворот (лицом, спиной) | Исключить торможение |

**Спортивно-оздоровительный этап второго года подготовки**

Техника владения шайбой коньками

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| Стоя на одной – другая на шайбе. Ногу вперед, в сторону, назад | В сторону – выпрямляя ногу, другая согнута |
| На месте – передачи шайбы внутренней частью лезвия | От конька к другому (поперек) |
| Ведение в движении толчками внутренним лезвием | Разворот конька Т-образный, шайба движется вперед |
| Передачи в борт внутренней и внешней частью лезвия | Отскок на клюшку |
| Ведение передачами от одного к другому внутреннему лезвию | В движении |

Ведение шайбы на месте клюшкой

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| Короткое перекладывание- шайба впереди- шайба у левого конька- шайба у правого конька | Полуприсед, смотреть вперед |
| Широкое перекладывание в стойке с переносом веса тела с одной ноги на другую | Клюшка в двух руках |
| Короткое перекладывание в широкой стойке с переносом веса тела с одной на другую | Спина прямая |
| Ведение широкое с движением шайбы под барьером и изменением хвата клюшки | Клюшка в стороне – обычный хват, перенос клюшки – узкий хват в обычный хват |

Ведение шайбы в движении

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| Ведение шайбы толчками с удобной стороны | Шайба движется вперед на 2-3 метра |
| Ведение шайбы толчками с неудобной стороны |  |
| Ведение шайбы одной рукой с одной и другой стороны крюка  | Шайба не отрывается от крюка |
| Короткое перекладывание шайбы- шайба впереди- шайба у левого конька- шайба у правого конька | Оба конька на льду, ноги согнуты в колене |
| Широкое перекладывание шайбы в широкой стойке | С переносом веса тела на одну-другую (оба конька на льду) |
| Ведение шайбы на вираже с удобной и неудобной стороны без отрыва шайбы от крюка | При повороте на удобную сторону руки скрестно |
| Ведение шайбы вдоль борта с передачей шайбы в борт и прием от борта с удобной и неудобной стороны | Движение в одну сторону и в другую |

Передачи-броски

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| Передачи в парах на месте с проводкой шайбы по льду с удобной и неудобной стороны | Перенос тела вперед на опорную ногу |
| В парах в движении с удобной и неудобной стороны | Пас партнеру вперед, клюшка клюшка впереди на льду для приема |
| Передача в борт в движении вдоль борта в одну и другую сторону (удобная и неудобная сторона) | Отскок от борта на клюшку |
| Броски с места в борт с удобной и неудобной стороны | Проводка шайбы по льду и разворот крюка для подъема шайбы |

**Спортивно-оздоровительный этап третьего года подготовки**

Третий год подготовки: 10 месяцев

Часов в неделю: 6 ч

- 5 часов ледовая и тактическая подготовка

- 1 час общая и специальная физическая подготовка

Конькобежная подготовка

*Цель:* Совершенствование всех технических приемов первого и второго годов обучения, проведение данных упражнений с увеличением скоростного режима и количества повторений.

Обучение бегу перебежками по кругу

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| Скрестный шаг на месте и в движении боком, по прямой | Поднимать колено переносить вес тела с одной на другую |
| Толкаясь одной, в движении по кругу вбрасывания | Разворот плеч внутрь круга, толчковая выпрямляется в сторону |
| Ходьба в движении по кругу скрестным шагом | Разворот плеч внутрь круга |
| Движение по кругу перебежками |  |
| Перебежки по кругу с различным положением клюшки- клюшка сзади внизу- клюшка на плечахКлюшка вверху | Разворот клюшки по направлению движения |

Обучение бега перебежками спиной вперед

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| Задняя стойка |  |
| Движение спиной вперед- змейка- «фонарики» большие - «фонарик» малые- скрестный шаг, ноги врозь-скрестно | С приседомБез приседаКоньки не отрывая ото льда |
| Отталкивание для начала движения | Толчковая вперед, соединив носки |
| Движение спиной вперед на повороте с движением внутренней ноги для отталкивания | Движение в одну сторону и в другую |
| Спиной вперед по кругу вбрасывания толкаясь одной, выполняя полукруг | Опорная нога во время движения согнута в колене |
| Перебежки по кругу конечного вбрасывания спиной вперед | Следить за разворотом плеч по ходу движения |
| Перебежки по кругу с разным положением клюшки, как при беге лицом | Следить за разворотом клюшки по ходу движения |

Старты

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| Из различных положений на месте:- с двух колен, с одного- боком- в седе | Постановка толчковой ноги для первого шага |
| После торможения (челнок) | Торможение левым и правым боком |

Конькобежная подготовка (упражнения выполнять лицом и спиной вперед)

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| Переход из бега перебежками по кругу лицом-спиной | Исключить торможение |
| Бег перебежками по восьмерке | Включение работы стопы |
| Бег перебежками по восьмерке с разворотом на 3600 между кругами  | Через правое или левое плечо |
| Виражи на малой восьмерке | Поворот плеча и присед |
| На одном коньке по малой восьмерке | Внутреннее и внешнее ребро лезвия |
| Крутой вираж с разворотом на 3600 | Клюшка на льду |
| Вставание в движении с двух колен | И с поворотом на 3600 |
| Вставание после круга на 3600 на коленях | То же спиной вперед |
| Торможение на одном коньке | Внутренним и внешним ребром лезвия |
| Торможение после движения спиной вперед одним, двумя коньками (буква V) | Перенос веса тела |

Ведение шайбы, обводка

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| **Ведение на месте** |  |
| Короткое, широкое перекладывание одной рукой | Хват за конец клюшки (левой и правой рукой) |
| Ведение по треугольнику, по кругу | В одну – другую сторону |
| Ведение по восьмерке двумя руками и отпуская клюшку в одну руку | Разворот крюка клюшки |
| Широкое перекладывание с удобной стороны (клюшка двумя руками) на неудобную (клюшка в одной руке) | В широкой стойке поочередно приседая на одну со стороны шайбы |
| Ведение, чередуя короткое перекладывание с широким (клюшку в одну руку) | Движение широкое, рука в локте выпрямляется |
| Ведение клюшка-конек (внутреннее лезвие) | В касание,с перекладыванием |
| С удобной стороны от конька вперед, от конька в сторону | Разворот крюка клюшки |
| Ведение широкое с изменением хвата клюшки (движение нижней руки вверх-вниз) | Хват двумя рукам |

Ведение шайбы в движении можно выполнять по линиям в средней зоне, так легче следить за группой и исправлять ошибки при ведении. Выполнять все возможные варианты ведения шайбы на месте по мере освоения этих приемов. В каждом занятии давать время на упражнения с шайбами, совершенствовать приемы ведения 2-ого года подготовки.

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| **Ведение на месте** |  |
| Рисуем треугольник | В разном направлении |
| Рисуем квадрат | В разном направлении |
| Восьмерки  | Движение нижней руки вверх-вниз |
| Играем клюшка-конек | С удобной и неудобной стороны |
| От коньков: вперед-назад, в сторону к конькам | С удобной стороны, разворот крюка |
| Широкое перекладывание – клюшка в сторону в одну руку | Рука в сторону выпрямляется в локте |
| Шайба под барьером | Точность движения |
| Ведение, выполняя ОРУ- на равновесие- приседания, бег, прыжки | Движение ног и рук независимо |

**Ведение в движении:**

Все возможные варианты ведения на месте можно использовать в движении.

Варианты движения:

- присед – ноги врозь

- скрестный шаг

- ноги врозь-скрестно

- змейки

- бег перебежками по прямой и по кругам вбрасывания

**- боком:**

а) приставным шагом

б) скрестным шагом (одна вперед)

в) скрестным шагом (вперед-назад)

**Ведение с изменением направления движения:**

- ведение «слалом»

- ведение с вращением

- разворот лицом-спиной

- движение «слалом» лицом-спиной

- по восьмерке

- по кругам вбрасывания (восьмерка)

- «челноки»

Все варианты движения выполнять и спиной вперед.

**Обводка**

1. Шагом в сторону
2. Под клюшкой соперника
3. В беге перебежками по прямой (широкой ведение с клюшкой в одну руку)

Передачи и броски

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | Организационно-методические указания |
| **На месте** |  |
| Передачи в парах с удобной стороны в касание | 3-4 м друг от друга |
| Передачи в парах в движении со сменой мест | Уступающее движение крюком |
| Передачи в парах (подкидка) | С удобной и неудобной стороны |
| Броски кистевые с удобной и неудобной стороны | Опорная нога – впереди, поворот туловища, выпрямление руки |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Букатин Л.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: Фис 1986.

2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 1974.

3. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

4.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Фис, 1991.

5. Матеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М, 1998.

8. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.

9. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

10. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002.

11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Фис, 1987.

13. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ – М.: Человек, 2012

14.Тренировка юных хоккеистов-.М: 2003.

15.Тер-Ованесян А.А.Педагогические основы физического воспитания- М: ФиС, 1998.