**Муниципальное бюджетное учреждение**

**спортивная школа Кемского муниципального района**

Рассмотрена и согласована на Утверждено приказом

заседании тренерского совета Директора МБУ Кемская СШ

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_20\_\_\_\_ года №\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2020 года №\_\_\_

**Программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «хоккей»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей

(приказ Минспорта России от 15 мая 2019 г. № 373)

**Срок реализации программы:**

Этап начальной подготовки – до 3 лет

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствование спортивного мастерства – без ограничений

г. Кемь

2020

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка | 2-3 |
| 1. | Нормативная часть | 4-9 |
| 2. | Методическая часть | 10-41 |
| 3. | Теоретическая подготовка | 42-45 |
| 4. | Психологическая подготовка | 46-49 |
| 5. | Воспитательная работа | 50 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | 50-52 |
| 7. | Контроль за подготовкой юных  хоккеистов | 52-59 |
| 8. | Инструкторская и судейская  практика | 59 |
| 9. | Литература | 60 |

**Пояснительная записка**

Хоккей – это командный вид спорта, популярность в России утверждается его представителями, неоднократными чемпионами мира, Европы и Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей – коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самых играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствам и спортивной подготовки формируется у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

К подготовке юных хоккеистов всегда отводилось особое внимание. Фундаментальные навыки, полученные в детском возрасте, во многом определяют последующий спортивный путь, и только их детальное и тщательное освоение может позволить реализовать потенциал хоккеиста.

Программа разработана для спортивных школ и спортивных школ олимпийского резерва. Содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактический, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения. При ее разработке использованы передовой опыт, результаты научных исследований, рекомендации спортивной медицины.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе хоккеисты проходят несколько возрастных этапов. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу:

1. Постепенный переход от обучения приемами игры и тактическим действиям к их совершенствованию;
2. Планомерное прибавление вариативности выполнение приемов игры и широты взаимодействий с партнерами.
3. Переход от обще подготовленных к наиболее специализированным для хоккея средствами.
4. Увеличение собственно соревновательных упражнений.
5. Увеличение объема тренировочных нагрузок.
6. Повышение интенсивности занятий, использование восстановительных средств.

*Цели и задачи*

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов – является подготовка высококвалифицированных игроков, способных показать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого разного уровня.

*Основными задачами реализации Программы являются:* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка детей, проявивших выдающие способности в спорте.

*Программа направлена:* на отбор 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; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

*Основополагающие принципы:*

* **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон ренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
* **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
* **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.
  1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов. Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный и спортивного совершенствования (таблица № 1).

***Таблица № 1***

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

по виду спорта хоккей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для  зачисления в группы (лет) | Наполняемость  групп (человек) |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | 5 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 6 |
| Этап высшего  спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 3 |

**Этап начальной подготовки.** На этот этап зачисляются занимающиеся на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Тренировочный этап.** На этом этапе формируется группа юных хоккеистов на конкурсной основе из здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения юными хоккеистами всех контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке на конкурсной основе.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований, показанные спортсменом, включенные в группы на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа (этап спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера (рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

**Требования к материально-технической базе**

***Таблица 2***

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые осуществления**

**спортивной подготовки**

***Таблица 2А***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1 | Ворота для хоккея | штук | 2 |
| 2 | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 3 | Мяч баскетбольный | штук | 4 |
| 4 | Мяч волейбольный | штук | 4 |
| 5 | Мяч гандбольный | штук | 4 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 7 | Мяч футбольный | штук | 4 |
| 8 | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 9 | Рулетка металлическая (50 м) | штук | 5 |
| 10 | Свисток судейский | штук | 10 |
| 11 | Секундомер | штук | 5 |
| 12 | Скамья гимнастическая | штук | 4 |
| 13 | Станок для заточки коньков | штук | 1 |
| 14 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 15 | Шайба | штук | 60 |

***Таблица 2Б***

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/ п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| ЭНП | | ТЭ (ЭСС) | | ЭССМ | | ЭВСМ | |
| количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| 1 | Клюшка для вратаря | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 10 | 1 |
| 2 | Клюшка для игрока  (защитника, нападающего) | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 10 | 1 |

***Таблица 3***

**Обеспечение спортивной экипировки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1 | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | комплект | 3 |
| 2 | Защита паха для вратаря | штук | 3 |
| 3 | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | 3 |
| 4 | Нагрудник для вратаря | штук | 3 |
| 5 | Перчатка для вратаря (блин) | штук | 3 |
| 6 | Перчатка для вратаря (ловушка) | штук | 3 |
| 7 | Шлем для вратаря с маской | штук | 3 |
| 8 | Шорты для вратаря | штук | 3 |
| 9 | Щитки для вратаря | пар | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| ЭНП | | ТЭ (ЭСС) | | ЭССМ | | ЭВСМ | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Визор для игрока (защитника, нападающего) | комплект | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гамаши спортивные | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | комплект | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Защита для игрока (защитника,  нападающего) защита шеи и горла | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Защита паха для вратаря | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Защита паха для игрока (защитника,  нападающего) | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Коньки для вратаря (ботинки с лезвием) | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Коньки для игрока (защитника,  нападающего) ботинки с лезвиями | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Майка с коротким рукавом | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Нагрудник для вратаря | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Нагрудник для игрока (защитника,  нападающего) | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Налокотники для игрока (защитника,  нападающего) | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатки для вратаря (блин) | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Перчатки для вратаря (ловушка) | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Перчатки для игрока (нападающего,  защитника) | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Подтяжки для гамаш | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Подтяжки для шорт | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Свитер хоккейный | штук | на  занимающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 19. | Сумка для перевозки экипировки | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 20. | Шлем вратаря с маской | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 21. | Шлем для игрока (защитника, нападающего) | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 22. | Шорты для вратаря | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Шорты для игрока (защитника,  нападающего) | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | Щитки для вратаря | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Щитки для игрока (защитника,  нападающего) | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

* 1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

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

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «хоккей», основных концепций теории и методики хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

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

* начальной подготовки;
* тренировочный, подразделяется на 2 раздела: начальной специализации и углубленной специализации.

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

*На этапе начальной подготовки, решаются следующие задачи:*

* 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.

На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

*Задачи начальной специализации:*

* Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и

выносливости.

* 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.

*Задачи углубленной специализации:*

* Воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости.
* разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных 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.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы; определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

При зачислении юных хоккеистов на тренировочный этап, на котором осуществляется начальная, а затем углубленная специализация хоккеисты сдают нормативы по ОФП, СФП.

На подэтапе начальной специализации обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. На этом подэтапе следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

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

Сенситивные периоды – это возрастные периоды, наиболее благоприятные для воздействия, характеризующиеся оптимальными возможностями для ускорения развития, обучения, воспитания каких-либо физических качеств и способностей. Те же самые воздействия раньше или позже этого времени, могут не только оказаться неэффективными, но и замедлить процесс приобретения других качеств и навыков. В таблице № 4 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств.

Таким образом, программа обеспечивает планомерное и постепенное развитие

хоккеистов, предлагая к изучению навыки и технические приемы, оптимальные для освоения в данном возрасте. Как следствие, происходит повышение эффективности подготовки.

Понятие «малоэффективный период» не означает полного отсутствия тренировок указанной направленности. Ранее развитые качества, способности и навыки поддерживаются и совершенствуются в комплексе с теми качествами, развитие которых на тот момент является высокоэффективными. В отдельных случаях в «малоэффективном периоде» может вестись индивидуальная работа с хоккеистами, чьи физические качества и способности не были развиты должным образом в благоприятный для этого период.

***Таблица № 4***

**Благоприятные периоды развития физических качеств и способностей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Возрастные группы | ≤ 8 | | ≤10 | | ≤ 12 | | ≤ 14 | | ≤ 16 | | ≤ 18 | |
| Возраст | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Гибкость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловкость | Базовые  двигательные навыки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координация, равновесие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сложная моторика, меткость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Быстрота |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость | Общая сила |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая  выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная выносливость (скоростная) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Высокоэффективный период  Эффективный период

 Малоэффективный период

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

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

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

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

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные

«связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

На этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

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

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

*План многолетней подготовки юных хоккеистов* – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам спортивной подготовки. При составлении 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 тренировочной и соревновательной деятельности по годам спортивной подготовки. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки (таблица №5).

***Таблица 5***

**СООТНОШЕНИЕ**

**ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | | Этап  совершенствовани я спортивного  мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До  двух лет | Свыше  двух лет |
| 1 | Объем физической  нагрузки (%), в том числе: | 66-73 | 59-68 | 57-63 | 52-59 | 48-59 | 49-55 |
| 1.1 | Общая физическая | 22-24 | 16-18 | 10-11 | 9-10 | 7-9 | 3-4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовка (%) |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Специальная  физическая подготовка (%) | 4 - 6 | 4 - 6 | 10 - 11 | 9 - 11 | 11-12 | 13-14 |
| 1.3 | Участие в спортивных  соревнованиях (%) | - | 5-7 | 15-16 | 15-16 | 15-16 | 15-16 |
| 1.4 | Техническая  подготовка (%) | 33-34 | 27-28 | 15-16 | 11-12 | 7-10 | 5-6 |
| 1.5 | Тактическая подготовка (%) | 7-9 | 7-9 | 7-9 | 8-10 | 8-12 | 13-15 |
| 2 | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе  теоретическая, психологическая (%) | 5-6 | 7 | 8-10 | 9-10 | 11-15 | 13-15 |
| 3 | Инструкторская и судейская практика  (%) | - | - | - | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| 4 | Медицинские, медико-  биологический, восстановительные мероприятия, тестирование и  контроль (%) | 24-26 | 29-30 | 30-32 | 31-32 | 29-31 | 30-31 |

***Таблица 6***

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  спортивных соревнований,  игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершенствования спортивного  мастерства | Этап высшего  спортивного мастерства |
| до года | свыше  года | до двух  лет | свыше  двух лет |
| юноши | | | | | | |
| контрольные | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| отборочные | - | - | - | - | - | - |
| основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| игры | - | 15 | 30 | 36 | 60 | 70 |
| девушки | | | | | | |
| контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| отборочные | - | - | - | - | - | - |
| основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| игры | - | 7 | 24 | 26 | 32 | 38 |

Разработанный и выверенный таким образом план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Тренировочный процесс в организации, осуществляющий спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочном планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях тренировочных сборов и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха (таблица № 7).

***Таблица № 7***

**Примерный тренировочный план на 52 недели тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этапы начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | |
| до года | свыше  года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая | 69-75 | 75-84 | 72-80 | 84-94 |
| Специально-  физическая | 13-19 | 18-28 | 73-80 | 84-103 |
| Техническая | 103-106 | 126-131 | 109-117 | 103-112 |
| Тактическая | 22-28 | 32-42 | 50-65 | 75-94 |
| Игровая |  |  |  |  |
| Теоретическая,  психологическая | 22-18 | 33 | 58-65,5 | 84-94 |
| Контрольные и  календарные игры |  | 24-34 | 108-117 | 138-150 |
| Восстановительные  мероприятия | 75-81 | 136-140 | 218-233 | 290-300 |
| Инструкторская и  судейская практика |  |  |  | 28-37 |
| Контрольные  испытания | 16 | 16 | 16,5 | 16,5 |
| Всего часов  соревновательной и  тренировочной нагрузки за 46 недель | 223-244 | 292-334 | 431,5-475,5 | 502,5-568,5 |
| Подготовка в  спортивном лагере |  |  |  |  |
| Всего часов за 52  недели | 312 | 468 | 728 | 936 |

Таким образом, при составлении плана многолетней подготовки юных

хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности процесса спортивной подготовки, создаются предпосылки к решению поставленных перед

каждым этапом задачи.

Направленностью и содержанию по этапам спортивной подготовки свойственна определенная динамика:

* + 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 (интегральную).
  + Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
  + 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.

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В определенной мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных хоккеистов, практикуется в спортивных школах на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Что же касается этапов предварительной и начальной подготовки, то построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

На начальном этапе многолетней подготовки также, как и на предварительном этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо)циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-го и 3-го годов процесса спортивной подготовки на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

***Таблица № 8***

**Требования к объему тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух  лет | Свыше двух лет | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество  часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 18 | 24 | 28 | 32 |
| Количество тренировочных занятий в  неделю | 3 | 3 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Общее количество  часов в год | 312 | 468 | 728 | 936 | 1248 | 1456 | 1664 |
| Общее количество  тренировочных занятий | 156 | 156 | 312 | 468 | 468 | 468 | 468 |

Так на 1-м году обучения этапа начальной подготовки суммарный объем равен 312 часам, на 2-м году и на 3-м году – 468 часам. Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки: незначительно снижается объем общей физической подготовки и увеличивается объем специальной. Наблюдается незначительное увеличение объемов технической, тактической и игровой подготовки.

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в июле месяце для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных хоккеистов.

В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На обще подготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годом процесса спортивной подготовки на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

***Таблица 9***

**Перечень тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное  число участников  тренировочного мероприятия |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенство вания спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к  международным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией,  осуществляющей спортивную подготовку |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к  чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |  |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по  подготовке к другим всероссийским  спортивным  соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным  спортивным соревнованиям  субъекта РФ | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и/или  специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную  подготовку на определенном  этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные  мероприятия | - | до 14 дней | | | В соответствии с количеством лиц,  принимавших участие в  спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного  медицинского обследования | - | до 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом  комплексного медицинского  обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в  каникулярный период | до 21 дня подряд и не более двух тренировочных  мероприятий в год | | - | - | Не менее 60%  от состава группы лиц, проходящих спортивную  подготовку на определенном  этапе |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на  зачисление в образовательные |  |  |  | - | В соответствии с правилами  приема |

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 выполнением с крестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

1. **Упражнения для развития физических 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, велоэргометре, лазание по канату.

*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 действии с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-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.

*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, кульбиты, стойки на голове и руках. 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.* Общеразвивающиие 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, гантели

и др.

Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной и 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.

**Специально-подготовительные упражнения**

Специальная физическая подготовка направлена на качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

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

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

- 400 г).

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

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для 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, 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 скоростной бег. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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

* броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
* ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
* смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
* игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот,
* эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с клюшкой 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.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Так как

физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

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

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС 195-210 уд./мин.
2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС - 190-210 уд./мин.
3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.
4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд./мин.

Для эффективной работы с юными хоккеистами при развитии физических качеств и при освоении технико-тактического мастерства используются разнообразные методы и средства.

Основное средство в обучении – это упражнение. Основные методы выполнения упражнений: равномерный (длительной непрерывной работы для развития базовой выносливости); поточный, повторный (повторение нагрузки после длительного восстановления для развития быстроты, силы, ловкости); сопряженный (одновременное развитие физических качеств и совершенствования технико- тактических качеств); переменный, интегральный, круговой (подвижные и спортивные игры); метод целостного и расчленённого обучения; метод упрощения и усложнения, контрольный и др.

При разучивании приема техники как правило применяется метод целостного обучения при этом необходим образцовый показ и объяснение. Метод расчлененного обучения применяется при исправлении грубых ошибок или при изучении сложных тактических приемов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники осваивают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

Параллельно с освоением передач начинается освоение простейших тактических комбинаций командных тактических построений в нападении. Разучивание начинается с элементарных построений по фазам атакующих действий. В этом случае используется расчленённый метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные связки. После освоения отдельных связок проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

При воспитании специальных физических качеств: скоростных,

координационных и выносливости вносятся элементы усложнения во взаимосвязи с индивидуальными групповыми тактическими действиями.

Совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность и вариативность деятельности, вводятся игровые упражнения (игровой метод) технико-тактической направленности. Эти упражнения проводятся в режиме соревновательной деятельности.

Для улучшения технико-тактических приемов и развития сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа (полевой игрок, вратарь), проводятся индивидуальные занятия. Разделение игроков по игровым амплуа происходит, начиная с этапа начальной подготовки.

Тренировочные, товарищеские, контрольные игры проводятся всегда с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с по следующим анализом и оценкой степени выполнения заданий.

На тренировочном этапе в качестве методов специальной физической подготовки преимущественно используются методы переменно-вариативного упражнения, а также методы сопряженного и вариативного воздействия. В качестве средств используются упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на тренажерных устройствах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений (утяжеленные шайбы, пояс и др.).

Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и технико-тактической подготовки являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жесткого противоборства соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества хоккеистов. На этом этапе приобретают особую значимость тренировочные, контрольные и календарные игры.

***Таблица 10***

**Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники передвижения на коньках**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Приемы техники хоккея** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | |
| **Начальная**  **специализация** | | **Углубленная специализация** | | |
| **год обучения** | | | | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-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. | Повороты влево и вправо с крестными шагами | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11. | Торможения полуплугом и плугом |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Старт с места лицом вперед | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 13. | Бег короткими шагами | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 15. | Бег с изменением направления с крестными шагами (перебежка) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16. | Прыжки толчком одной и двумя ногами | + | + | + | + | + | *+* | + | + |
| 17. | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 18. | Бег спиной вперед переступанием ногами | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 19. | Бег спиной впередс крестными шагами |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 20. | Повороты в движении на 180° и 360° | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21. | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 22. | Старты из различных положений с последующими рывками | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 23. | Падения на колени в движений с последующим быстрым |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 24. | Кувырок в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 26. | Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 27. | Комплекс приемов техники по пере- движению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования |  |  |  | + | + | + | + | + |

***Таблица 11***

**Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Приемы техники хоккея** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | | **ГСС** |
| **начальная специализац** | | **углубленная специализация** | | | |
| **Год обучения** | | | | | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **3-й** | **без** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| 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. | Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 8. | Ведение шайбы коньками | + | + | + | + | **+** | + | + | + | + |
| 9 | Ведение шайбы в движении спиной вперед |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10. | Обводка соперника на месте и в движении |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11. | Длинная обводка |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 12. | Короткая обводка |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 13. | Силовая обводка |  |  |  | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | Обводка с применением обманных действий- финтов |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 15. | Финт клюшкой |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| 16. | Финт с изменением скорости движения |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 17. | Финт головой и туловищем |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 18. | Финт на бросок и передачу шайбы |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 19. | Финт — ложная потеря шайбы |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 20. | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21. | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 22. | Удар шайбы с длинным замахом |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 23. | Удар шайбы с коротким замахом (щелчок) |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 24. | Бросок-подкидка |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 25. | Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 26. | Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 27. | Броски шайбы с неудобной стороны |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 28. | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 29. | Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 30. | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 32. | Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем.  Остановка и толчок соперника плечом |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 33. | Остановка и толчок соперника грудью |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 34. | Остановка и толчок соперника задней частью бедра |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 35. | Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой |  |  | + | + | + | + | + | + | + |

***Таблица 12***

**Тактическая подготовка для всех этапов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Приемы тактики хоккея** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | | **ГСС** |
| **Начальная специализация** | | **Углубленная специализация** | | | |
| **Год обучения** | | | | | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **без** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
|  | Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных тактических действий | | | | | | | | | |
| 1. | Скоростное маневрирование и выбор позиции |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Дистанционная опека |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Контактная опека |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Отбор шайбы перехватом |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Отбор шайбы клюшкой |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | Отбор шайбы с применением силовых единоборств |  |  |  | + | | + | | + | | + | | + | | + |
| 7. | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок |  |  |  | + | | + | | + | | + | | + | | + |
|  | Приемы групповых тактических действий | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Страховка |  |  | + | + | | + | | + | | + | | + | | + |
| 2 | Переключение |  |  |  |  | | + | | + | | + | | + | | + |
| 3. | Спаренный (парный) отбор шайбы |  |  |  |  | | + | | + | | + | | + | | + |
| 4. | Взаимодействие защитников с вратарем |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | Приемы командных тактических действий | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Принципы командных оборонительных тактических действий |  |  |  |  |  | | + | | + | | + | | + | |
| 2. | Малоактивная оборонительная система 1— 2—2 |  |  | + | + | + | | + | | + | | + | | + | |
| 3. | Малоактивная оборонительная система 1—  4 |  |  | + | + | + | | + | | + | | + | | + | |
| 4. | Малоактивная оборонительная система 1— 3—1 |  |  |  |  |  | | + | | + | | + | | + | |
| 5. | Малоактивная оборонительная система 0— 5 |  |  | + | + | + | | + | | + | | + | | + | |
| 6. | Активная оборонительная система 2—1—2 |  |  |  | + | + | | + | | + | | + | | + | |
| 7. | Активная оборонительная система 3—2 |  |  |  |  |  | | + | | + | | + | | + | |
| 8. | Активная оборонительная система 2—2— 1 |  |  |  |  |  | |  | |  | | + | | + | |
| 9. | Прессинг |  |  |  | + | + | | + | | + | | + | | + | |
| 10. | Принцип зонной обороны в зоне защиты |  |  | + | + | + | | + | | + | | + | | + | |
| 11. | Принцип персональной обороны  в зоне защиты |  |  |  | + | + | | + | | + | | + | | + | |
| 12. | Принцип комбинированной обороны в  зоне защиты |  |  | + | + | + | | + | | + | | + | | + | |
| 13. | Тактические построения в обороне при  численном меньшинстве |  |  |  | + | + | | + | | + | | + | | + | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | Тактические построения в обороне при численном большинстве | |  |  |  | + | | + | | + | + | + | + |
|  | Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Атакующие действия без шайбы |  | | + | + | + | + | | + | | + | + | + |
| 2. | 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 |  | | + | + | + | + | | + | | + | + | + |
| 3 | Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта |  | |  | + | + | + | | + | | + | + | + |
| 4. | Точность, своевременность, неожидан-  ность, скорость выполнения передач |  | |  |  | + | + | | + | | + | + | + |
| 5 | Тактическая комбинация —  «скрещивание» |  | |  |  | + | + | | + | | + | + | + |
| 6. | Тактическая комбинация — «стенка» |  | |  | + | + | + | | + | | + | + | + |
| 7. | Тактическая комбинация — «оставление  шайбы» |  | |  | + | + | + | | + | | + | + | + |
| 8. | Тактическая комбинация — «пропуск шайбы» |  | |  |  | + | + | | + | | + | + | + |
| 9. | Тактическая комбинация — «заслон» |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 10. | Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: зоне нападения; средней зоне; в зоне зашиты |  | |  |  | + | + | | + | | + | + | + |
|  | *Командные атакующие тактические действия* | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Организация атаки и контратаки из зоны | + | + | + | + | + | + | + | + | *+* |
| 2. | Организованный выход из зоны зашиты через крайних нападающих |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Выход из зоны зашиты через центральных нападающих |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Выход из зоны через защитников |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Контратаки из зоны защиты и средней зоны |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 7. | Атака с хода |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 8. | Позиционная атака с выходом на  завершающий бросок крайних |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Позиционная атака с выходом на  завершающий бросок центрального |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 10. | Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 11. | Игра в не равночисленных составах — в  численном большинстве 5:4, 5:3 |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 12. | Игра в нападении в численном меньшинстве |  |  |  | + | + | + | + | + | + |

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с 10 летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше – все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста.

Вратари 8-10 лет входят в группы начальной подготовки. Объем и содержание работы вратаря на хоккейной площадке заставили нас выделить их из группы игроков, чтобы отдельно заниматься вопросами специальной физической подготовки, техники и тактики. В эти группы входят по 10-15 вратарей 3-4 близких возрастов. Тренеры проводят с ними 1 или 2-3 раза в неделю (30-60 мин), для разных возрастов по-разному и в зависимости от этапа подготовки. Новички могут заниматься 2-3 раза в неделю весь год.

Несмотря на то что в игре в различных ситуациях проявляются обе составляющие (техническая и тактическая) в единстве и взаимосвязи, при разучивании и отработке приемов необходимо заниматься некоторыми элементами игры вратарей до определенной степени раздельно.

Особое внимание технической подготовке необходимо уделять на начальной стадии обучения, внимательно следить за правильностью выполнения того или иного технического приема, за структурой движения. От того, как юный вратарь освоит и выполнит тот или иной прием, будет зависеть его мастерство в дальнейшем. Неправильно освоенный прием исправлять всегда труднее, чем разучивать заново.

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают серию специальных упражнений на технику. Занятия вратарей лучше проводить вечером. На первой тренировке (зарядке) в условиях спортивного лагеря следует развивать ловкость, заниматься технической подготовкой. Вторая тренировка проводится совместно с командой, но со специализированной направленностью.

Особенно важен принцип постепенности – вначале следует ознакомится со всеми техническими приемами на земле, затем отрабатывать их на льду. Необходимо предостеречь молодых игроков от желания быстро узнать все. Обучение технике должно проводиться планомерно и последовательно, как и в обычной школе.

Юный вратарь вначале осваивает основы техники игры, а затем с учетом личных качеств совершенствуется в каждом техническом приеме, выбирает наиболее приемлемые для себя. В обучении обязателен учет дидактических принципов: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, доступности и прочности. Здесь используются следующие методы: демонстрация (показ упражнения), словесный (объяснение), практическое выполнение упражнения, игровой и соревновательный.

Одним из важных условий дальнейшего повышения спортивного мастерства вратаря является совершенствование его тактической подготовленности.

Тактическая подготовка юных вратарей заключается в

последовательном обучении правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций; выбору способа противодействия в различных игровых ситуациях; действиям при отскоке шайбы от вратаря; выбору места в воротах при комбинационном действии противника; умению определять момент и направление завершения атаки; взаимодействиям с игроками в обороне и руководству обороной; обманным движениями целесообразности их применения; тактическим действиям при ограниченном обзоре; изменениям направления движения шайбы или при ее добиваниях; умению следить за противником, находящимся за воротами; умению предвидеть передачу шайбы на ближний «пятачок» из-за ворот и сбоку; навыкам правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства и скученности игроков перед воротами.

Овладение тактическими навыками следует сочетать с индивидуальной подготовкой вратаря и подготовкой в составе команды. Индивидуальные тактические действия вратаря, направленные на надежную защиту ворот, должны быть всецело подчинены действиям партнеров по команде. Голкипер обязан подходить к своей игре творчески. Тактической мышление развивается в процессе систематических тренировок и состязаний по мере накопления соревновательного опыта.

Юный вратарь знакомится с тактикой игры только после того, как овладеет основными техническими приемами. При обучении тактике вначале идет освоение тактических основ, затем следует изучение и закрепление тактических действий, а в заключение – совершенствование тактической подготовленности: ориентация в сложных игровых ситуациях, предвидение (антиципация) их развития, способность вратаря к творческой инициативе и импровизации.

Упражнения, направленные на совершенствование тактической подготовленности вратаря, не обходимой в большей мере выполнять в воротах с тем, чтобы он научился хорошо ориентироваться, совершенствовал навыки по выбору места в воротах в зависимости от игровой ситуации.

Лучше всего вратарь оценит значение изменения угла обстрела ворот, если сам встанет на место нападающего, а другой вратарь выедет против него из ворот к самому краю вратарской площади.

Таким образом, он наглядно убедится, как значительно меняется контролируемая площадь ворот.

Чтобы почувствовать правильность своей позиции, голкипер должен, как говорится, «обкатать ворота», т.е. покататься в них от штанги к штанге, выкатываться вперед из вратарской площадки и спиной вперед откатываться назад в желаемое место. Это упражнение особенно полезно для молодых вратарей.

При тактической подготовке в целях комплексного воздействия тренер должен моделировать наиболее типичные для вратаря ситуации. Для этого выполняют игровые упражнения типа выхода нападающего на ворота из различных точек площадки, на разной скорости, используя как бросок, так и

обводку вратаря. Применяются также игровые упражнения, когда вратарь противостоит нескольким игрокам. Закрепление и совершенствование тактических навыков в играх (двусторонних, товарищеских, официальных).

Тактическая подготовка проводится на льду и вне его с использованием как шайб, так и теннисных мячей. Спортивные игры занимают видное место в тактической подготовке вратаря. Он должен принимать «читать» любую спортивную игру. Овладев основными техническими элементами игры, можно переходить к занятиям по тактике (на втором году обучения), сначала проводят 1-2 теоретических занятия, затем – тактическая подготовка непосредственно на тренировке.

Тактическая подготовка более или менее определенно представлена лишь в теоретических занятиях. На практике же на любом тренировочном занятии тактического характера всегда присутствуют элементы техники.

К основам тактических действий вратаря относится правильный выбор позиции в воротах, что позволяет избрать наиболее рациональный и надежный способ отражения шайбы, постоянный контроль за движением шайбы и перемещениями соперников «именно по отношению к шайбе, а не к игроку с шайбой, так как игрок может вести шайбу в стороне от себя, значительно меняя угол обстрела ворот».

Тактика игры вратаря состоит из трех моментов:

* выбор места в воротах при бросках и ударах с различных композиций;
* индивидуальные действия в усложненных условиях (при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при ее добиваниях, умении быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за перемещениями соперника, перехватить шайбу клюшкой при пересдаче ее на ближний

«пятачок» из-за ворот и сбоку, а также при выходе соперника «один на один» с вратарем);

* умение руководить обороной, взаимодействие с защитниками. Обучение и совершенствование тактических действий необходимо начинать вне льда с помощью специальных упражнений, спортивных и подвижных игр. Упражнения лучше проводить на асфальтной (бетонной) площадке или корте с плотным песчаным покрытием.

***Таблица 13***

**Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ в/** | **Приемы техники хоккея** | **Этап начальной**  **подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | | **ГСС** |
| **начальная специализация** | | **углубленная специализация** | | | |
| **Год обучения** | | | | | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **без ограничений** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| 1. | Обучение основной стойке вратаря | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Приемы техники передвижения на коньках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Т-образное скольжение (вправо, влево) | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 6. | Передвижение вперед выпадами | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Торможения плугом, полуплугом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Торможение на параллельных коньках | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Передвижения короткими шагами | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10. | Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11. | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ловля шайбы | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | | + | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т- образным скольжением | + | | + | | + | |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена |  | | + | | + | | + |  |  |  |  |  |
|  | Техника игры вратаря | | | | | | | | | | | | |
| 16. | Ловля шайбы ловушкой в шпагате |  |  | |  | | + | | + |  |  |  |  |
| 17. | Ловля шайбы на блин |  |  | |  | | + | | + |  |  |  |  |
| 18. | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени | + | + | | + | |  | |  |  |  |  |  |
|  | Отбивание шайбы | | | | | | | | | | | | |
| 19. | Отбивание шайбы блином стоя на месте | + | + | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 20. | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | | + | |  | |  |  |  |  |  |
| 21. | Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 22. | Отбивание шайбы коньком | + | + | | + | |  | |  |  |  |  |  |
| 23. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | + | + | | + | |  | |  |  |  |  |  |
| 24. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена | + | + | | + | |  | |  |  |  |  |  |
| 25. | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки |  | + | | + | | + | | + |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с  падением на два колена |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Отбивание шайбы щитками в шпагате |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) |  |  |  | + | + | + | + | + |  |
|  | *Прижимания шайбы* | | | | | | | | | |
| 31. | Прижимания шайбы туловищем и ловушкой | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 32. | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 33. | Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. | Остановка шайбы клюшкой у борта | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 35. | Выбрасывание шайбы клюшкой по борту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Бросок шайбы на дальность и точность | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 37. | Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 38. | Передача шайбы подкидкой |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 39. | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками |  |  |  | + | + | + | + | + | + |

***Таблица 14***

**Тактическая подготовка вратарей для всех этапов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Приемы тактики хоккея** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | | **ГСС** |
| **начальная специализация** | | **углубленная специализация** | | | |
| **Год обучения** | | | | | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **без ограничений** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| Тактика игры вратаря | | | | | | | | | | |
| Выбор позиции в воротах | | | | | | | | | | |
| 1. | Выбор позиции при атаке ворот противником  в численном большинстве (2:1. 3:1, 3:2) |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Выбор позиции (вне площади ворот)  при позиционной атаке противника |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Прижимание шайбы |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Перехват и остановка шайбы |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Выбрасывание шайбы |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Взаимодействие с игроками защиты при обороне |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 7. | Взаимодействие с игроками при контратаке |  |  |  | + | + | + | + | + | + |

* 1. **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка тесно связана с физической, технико-тактической и психологической подготовкой и проводится круглогодично в виде лекций, бесед, установок и разборов игр, а так же в ходе тренировочных занятий.

*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.

*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.

*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. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

*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 (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

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

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок.

Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

*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.

*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 обучения владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

*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 не равночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

*Характеристика физических качеств и методика их воспитания.*

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

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

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

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

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

***Таблица 15***

**Примерный план по теоретической подготовке (ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название тем теоретической подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | |
| **Начальная специализация** | | **Углубленная специализация** | | |
| **Год обучения** | | | | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Этапы развития отечественного хоккея | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| 4. | Личная и общественная гигиена в физической  культуре и спорте | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | Хоккей как вид спорта и средство физического  воспитания | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 |  |  |  |
| 6. | Травматизм в спорте и его профилактика | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Характеристика системы подготовки хоккеистов |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8. | Управление подготовкой хоккеистов |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9. | Основы техники и технической подготовки | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Основы тактики и тактической подготовки | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 11. | Характеристика физических качеств и методика их воспитания |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 12. | Соревнования по хоккею |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13. | Психологическая подготовка хоккеиста |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |
| 14. | Разработка плана предстоящей игры |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 |
| 15. | Установка и разбор игры |  |  | 2 | 4 | 10 | 20 | 20 | 24 |
|  | ИТОГО | 8 | 14 | 27 | 28 | 26 | 44 | 44 | 48 |

1. **Психологическая подготовка**

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

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

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

1. воспитание личностных качеств спортсмена;
2. формирование спортивного коллектива и психологического климата в

нем;

1. воспитание волевых качеств; 4)развитие процесса восприятия;
2. развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности,

распределения и переключения;

1. развитие оперативного (тактического) мышления; 7)развитие способности управлять своими эмоциями.

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

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

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

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

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

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

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

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

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

*Развития 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 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.

*Психологическое 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 и

учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;

1. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
2. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

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

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

* + сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждення;
  + направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
  + использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
    - проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);
    - использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

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

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

1. *в подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
   * + воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
   * развитие волевых качеств;
   * формирование спортивного коллектива;
   * развитие специализированного восприятия;
   * развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
   * развитие оперативного мышления;
2. *в соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;
3. в *переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно- психического восстановления.

**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 тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неоценима также связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к его преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуется постоянное усложнений упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

* + 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.ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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

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

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

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

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

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

*Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательных периодах. Кроме этого при сокращенных меж игровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

*Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы*; *воздействия:* электропроцедуры, 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 психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

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

*Гигиенические средства восстановления* обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

**7.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;
  + анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

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

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

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

В практике хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять контролю за процессом спортивной подготовки, как наиболее доступному и информативному.

Контроль за процессом спортивной подготовки по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

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

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

Оценка и контроль технико-тактической подготовленности в группах тренировочного этапа оценивается:

* + - визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
    - с помощью специальных тестов;
    - на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

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

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательной нагрузки определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физических и психических нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами (затраченное на игру, входят подготовка к матчу разминка перед матчем, время матча и время перерывов).

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003 г.)

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

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

К показателям объема следует отнести количество:

* тренировочных дней;
* тренировочных занятий;
* часов, затраченных на тренировочные занятия.

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

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта[\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_999) | с | не более | |
| 4,5 | 5,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги[\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_999) | см | не менее | |
| 135 | 125 |
| 3. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук[\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_999) | количество раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 4. | Бег на коньках 20 м[\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1010) | с | не более | |
| 4,8 | 5,5 |
| 5. | Бег на коньках челночный 6x9 м[\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1010) | с | не более | |
| 17,0 | 18,5 |
| 6. | Бег на коньках спиной вперед 20 м[\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1010) | с | не более | |
| 6,8 | 7,4 |
| 7. | Бег на коньках слаломный без шайбы[\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1010) | с | не более | |
| 13,5 | 14,5 |
| 8. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы[\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1010) | с | не более | |
| 15,5 | 17,5 |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

\* Обязательное упражнение.

\*\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта[\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1111) | с | не более | |
| 5,5 | 5,8 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги[\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1111) | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 3. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук[\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1111) | количество раз | не менее | |
| 5 | - |
| 4. | И.П. - упор лежа.  Сгибание и разгибание рук[\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1111) | количество раз | не менее | |
| - | 12 |
| 5. | Бег 1 км с высокого старта[\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1111) | мин, с | не более | |
| 5,50 | 6,20 |
| 6. | Бег на коньках 30 м[\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_2222) | с | не более | |
| 5,8 | 6,4 |
| 7. | Бег на коньках челночный 6x9 м[\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_2222) | с | не более | |
| 16,5 | 17,5 |
| 8. | Бег на коньках спиной вперед 30 м[\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_2222) | с | не более | |
| 7,3 | 7,9 |
| 9. | Бег на коньках слаломный без шайбы[\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_2222) | с | не более | |
| 12,5 | 13,0 |
| 10. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы[\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_2222) | с | не более | |
| 14,5 | 15,0 |
| 11. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря[\*\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_3333) | с | не более | |
| 42 | 45 |
| 12. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря[\*\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_3333) | с | не более | |
| 43 | 47 |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

\* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

\*\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта[\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1100) | с | не более | |
| 4,7 | 5,0 |
| 2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног[\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1100) | м, см | не менее | |
| 11,70 | 9,30 |
| 3. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук[\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1100) | количество раз | не менее | |
| 12 | - |
| 4. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук\* | количество раз | не менее | |
| - | 15 |
| 5. | И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела[\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1100) | количество раз | не менее | |
| 7 | - |
| 6. | Бег 400 м с высокого старта[\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1100) | мин, с | не более | |
| 1,05 | 1,10 |
| 7. | Бег 3 км с высокого старта[\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1100) | мин | не более | |
| 13 | 15 |
| 8. | Бег на коньках 30 м[\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1200) | с | не более | |
| 4,7 | 5,3 |
| 9. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед[\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1200) | с | не более | |
| 25 | 30 |
| 10. | Бег на коньках челночный 5x54 м[\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1200) | с | не более | |
| 48 | 54 |
| 11. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря[\*\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1313) | с | не более | |
| 40 | 45 |
| 12. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря[\*\*\*](https://base.garant.ru/72245194/3bac610768558aa68f0ee079b3bc4f9f/#block_1313) | с | не более | |
| 39 | 43 |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

\* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

\*\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей.

Рекомендации по выполнению нормативом

***1.20 метров с высокого старта***. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта.

***2.Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги***. 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 от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

***3.Сгибание и разгибание рук.*** Тест определяет силу рук хоккеиста.

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

***4.Бег на коньках 20 (30) м.*** Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеиста.

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

***5.Бег на коньках челночный бег 6х9 м.*** Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках, а также технику торможения.

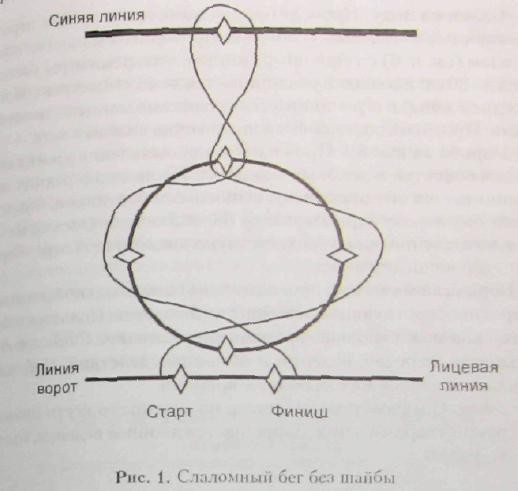
*Выполнение.* Испытуемый встает к линии старта (синяя линия зоны на хоккейном поле) так, чтобы коньки и клюшка находились на ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение и повторяет рывок в обратном направлении до линии старта, таким образом пробегает девятиметровый отрезок 6 раз. Необходимо напомнить испытуемому, что результат теста не будет засчитан, если он прежде чем повернуть в обратную сторону, не коснется коньками линии старта или противоположной линии.

***6.Бег на коньках спиной вперед 20 м.*** Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеистов в передвижении на коньках спиной

вперед.

*Выполнение.* Проводиться так же как и бег на коньках, только бег спиной вперед.

***7.Бег на коньках слаломный без шайбы.*** Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках.



*Выполнение.* Испытуемый стартует с линии ворот

слаломным путем обегает 5 стоек, расположенны

по периметру круга вбрасывания и синей линии

(рис. 1). Прежде чем дать сигнал старта, надо

убедиться, что коньки и клюшка игрока находятс

линией старта, что испытуемому известен маршр

по которому он должен пройти.

***8.Бег на коньках слаломный с ведением шайбы.*** Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках и технику 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. Если стойка при касании ее игроком падает, ее необходимо сразу поставить на место.

***9.Сгибание и разгибание рук (подтягивание на перекладине).*** Тест определяет силу рук хоккеиста.

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

***10.Бег 1 км с высокого старта.*** Тест определяет выносливость хоккеиста.

*Выполнение.* Техника бега на 1км состоит в наборе максимальной скорости и умении правильно распределить свои силы.

***11.Приседание со штангой****.* Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. 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.

***12.Челночный бег 5x54 м***. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по "коридору" шириной 2,5 м, обозначенному стойками. 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 (с).

***13.Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.*** Тест направлен на оценку техники передвижении на коньках и специальной физической подготовленности. 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 (с) и техника передвижения.

***8.* ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения процесса спортивной подготовки и судейства соревнований. Она проводится лицами, проходящими спортивную подготовку в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования. Лица, проходящие спортивную подготовку в этих группах, готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание данной 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 лицами, проходящими спортивную подготовку;
4. определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. составить комплекс упражнений по проведению разминки;
6. составить конспект занятия и провести его с юными хоккеистами младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо лицам, проходящим спортивную подготовку освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство спортивной школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
4. Судейство тренировочных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской

группы.

1. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Вайцеховский С.М*. «Книга тренера», Ф и С. М., 1971г.
2. *Волков В.М*. «Тренеру о подростке», Ф и С. М., 1973г.

3*. Белоусова В.В*. «Воспитание в спорте», 1974г.

1. *Букатин А.Ю., Колузганов, В.М.* Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
2. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.

6*. ЖелезнякЮ. Д., ИвойловА.В.* Волейбол. - М.: Фис, 1991.

1. *Зациорский В.М*. «Физические качества спортсмена», Ф и С. М., 1970г.
2. *Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Критерии отбора. -М.:

Терра- спорт, 2000.

1. *Майоров Б.А.* «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
2. *Матвеев Л.П*. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
3. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
4. *Савин В.П.* Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Ф и С, 1990. 13. *Савин В.П.* Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
5. Современная система спортивной подготовки под ред. *Ф.П.*

*Суслова,В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина*. - М„ 1995.

1. *Спасский О.* «Хоккей», ФиС. М., 1975г.
2. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией *Ю.Д. Железняка* и *Ю.М. Портнова*. - М.: Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Под редакцией *Чумакова П.А*., ФиС. М., 1970г.
5. *Тарасов А.В*. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
6. *Тарасов А.В*. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.
7. *Тарасов А.В.* «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей.
9. *Филин В.П*. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», ФиС. М., 1974г.
10. Министерство спорта РФ-www/minstm.gov.ru
11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта-www.Lesgaft.spb.ru.
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – [www.Lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru/)
13. Федерация хоккея России – www.fhr.ru